यौगिक तत्वविचारः



ख्यै प्राण दात्र्यै गायत्र्यैनमः

र, हेम, नीलमणि र श्वेतरङ्को मुहार भैंवक्सेको
ीमाताको कृपा अटूट सर्वत्र फैलियोस् ।

क्षमा याचक

प्रणतस्य जनस्य जायते न हि कुत्रापिदवीयसी क्षमा

हेमन्त राम भट्टराई
कमलादी

जीवन केवल धन संचयको निमित्त होइन, जीवन त सद्‌गुणको रक्षण हेतु हो। प्राचीन चरित्रवान् वीर एवं महाजनहरूका गाथा सुन्नु पर्छ, त्यसलाई मनन गर्नु पर्छ। उनीहरूका उच्च आदर्श आफ्नो चित्तमा अंकित गर्ने प्रयत्न गर्नु पर्छ। अचेल व्यक्ति, परिवार, समाज, जातिमा तथा आर्थिक, राजनैतिक र आध्यात्मिक क्षेत्र सबैमा सद्‌गुण अलभ्य छ। अनुशासन बिरलो हुँदै छ। अनुशासनको भूमिकामा नै सद्‌गुण उब्जन्छ। जबसम्म सामाजिक ढाँचा, आर्थिक स्थिति तथा आध्यात्मिक स्तरको परिमाणलाई आधार मानी मानिसको सम्मान हुन्छ तब सम्म सुख र शान्ति सम्भव हुँदैन। सब प्राणीमा एउटै आत्मा लीलायमान छ भन्ने आधारको निष्ठामा साधारण जन प्रति आदरभाव हुनु पर्छ। सबमा उही आत्मा छ, सबलाई भोक लाग्छ, प्यास लाग्छ, सबैको मेरा जस्तै आ-आफ्नो इच्छा हुन्छ, आकांक्षा हुन्छ। यिनै कुरालाई बिचार गरी प्रत्येकले सबै प्रति सहानुभूति राख्नु पर्छ। अरूको सेवा तथा तिनका काम कसरी आउन सकिएला भनेर चिन्तित रहनु पर्छ।

– श्री सत्य साईबाबा

यौगिक तत्व विचारः

लेखक

हेमन्तराम भट्टराई

यौगिक तत्व विचार:

प्रकाशक:- हेमन्तराम भट्टराई, कमलादी, काठमाडौं ।

संस्करण:- प्रथम

सम्वत्:- २०४७, चैत्र ।

संख्या:- १००० थान

मुद्रक:- अभिव्यक्ति छापाखाना, मित्रपार्क, चावेल, काठमाडौं ।

☎ ४७२६३७

मूल्य रू. २५।-

औचित्य मविनुञ्चद्धि रालोल-मौलि सज्जनैः ।।
धनिकैं धर्म संपन्नै र्देयं शुल्कं प्रशस्तकम् ।।१।।

विषय-सूची

पाठक वृन्दहरूका सुविधाको लागि

भूमिका

कविराजि जीविकामा रहेको भएपनि अवकाश प्राप्त भएमा कनीकुथी केहि सँस्कृत चम्पू आदि ग्रन्थ लेखेर यथाशक्य मुद्रण गरी विद्वान् वर्गका समक्ष राखेकै हूँ। आयुर्वेदिक विषयमा पनि चरक सँहिता सकभर मूलक गरी लेखें। तर त्यसै रह्यो रहेकै छ। प्रकाशमा आउन सकेन। मेरो आत्मा अनातृप्तैछ। स्वर्गीय पिता वंश प्रसाद भट्टराईका समय देखिको सँस्कार शिक्षा दीक्षाको अध्यात्म विषय केहि लेखूँ, छापी प्रकाश गरूँ भने, कसले आर्थिक सहयोग गर्ने ?

दरिद्राणां मनोरथ इव मय्यै वा लीयत भने जस्तो छ "मनोरथोमदीयोज्यं फलवद्भविता कथम्" यस्तो मनमा छ भनी सचिवज्यू श्रीमती चन्द्रकलाकिरण र श्रीमान् भूतपूर्व डि. एस. पी. जितेन्द्रध्वज साहेवका समक्षमा कहँदा, सपत्निक उक्त महोदयबाट हामी पनि "प्रकाशमानां प्रथमे प्रयाणे प्रतिप्रयाणेच प्रकाशमाना मन्त: पदव्यामनुसञ्चरन्तीमानन्द रूपा मवलां प्रपद्ये।" यही मार्गमा छौं भन्ने आज्ञा गर्नु भयो। अनि मात्र पुस्तक लेखन थाले, सिद्धियो। विद्वान् महात्माहरूलाई सुनाइयो। त्यसैरह्यो क: कालन् फल दायक: ? एक विद्वान् पं. सोमनाथ घिमिरे धर्मशास्त्र शास्त्रीको सुदृष्टि यस पुस्तलमा पऱ्यो। उहाँबाट एकेक गरेर हेरेर आद्यो पान्तमा सरसल्लाह दिनुभयो अन्तिम पत्रमा लेख लेखि दिनु भयो उहाँबाटै आज्ञा भएर गायत्री वेदमाता नेपालको रक्षा गर्न पूर्व २नं नेपाल हिमाल नीलगिरि (जटापोखरी) मा बस्नु भएको छ।

गायत्रीको स्थान मन्दिर छ गायत्री वेद माताको स्थान नेपाल रहेछ भन्ने थाह भयो। हैमवती उता दक्षिण तराई सीता यता ब्रह्मगायत्री, ब्राह्मी, महेश्वरी, वैष्णवी त्रिशक्तिको परिपूत देश नेपालमा हामी छौं। हामीले विश्वजनीत नेपालमा रहेर यस्तै ग्रन्थ लेखन सकौं यही त्रिशक्तिसित सप्रश्रय शर्थना गर्छु।

वसन्ततिलका छन्दमा

त्रिशक्तिका पाउमा करजोरी आफ्नो शीर्ष पसारेकै वखतमा
मेरो प्राण जावोस हजूरका कृपाले हजूरमा लीन हुन पाऊँ,
माता: शिवे. जनकनन्दिनि प्राणदात्री (गायत्री)
वृद्धाञ्जलीं चरणयो: तवसुप्रणीते ।।
सत्वे स्वशीर्ष्णि मम यान्तु वहिश्व प्राणा: ।
त्वल्लीनतांसमभियान्तु तथा कृपाऽऽस्ताम् ।१।

—हेमन्तराम भट्टराई

मन्तव्य

इत्थंमया चेष्ठितया स्ववृत्त्या नितान्त तान्त स्वपरिश्रमेण ।।
गुरो रधीताऽखिलविद्यमा चाऽलम्भिस्मृतौयत्तदलेखि भक्त्या ।।१।।
नमेऽस्ति विद्या धिषणानुरूपा महोद्यमोमे नच संगतिश्च ।।
श्री साइबाबा कृपया तथापि समार्पितोयौगिक तत्वसारः ।।२।।
एतस्मिन् धार्मिके लेखे प्रमादोऽनवधानतः ।।
स्याच्चेत्तदपि क्षन्तव्यो नाऽहंसर्व विदांवरः ।।३।।
ॐकार श्री साईवावा प्रभो रेवानुकम्पया ।।
दवीयसी क्षमानोऽस्तु प्रणते मयि सर्वदा ।।४।।

श्री साईवावा प्रभोः कृपाधार एकतानः प्रमुंतदेवाऽऽधारं
विनिश्चित्य एतस्य यौगिक तत्वविचारस्य समर्पकः
कविराज हेमन्तराम भट्टराई नेपाली
भासुरोभूसुरः

श्री साईवावा प्रभवे समर्पये ।
अनाथ नाथाय सभक्तिकां कृतिम् ।।
दयार्द्रचित्त प्रभुणा कृतार्थितः ।
अहंसमेषा मधिको भवेयम् ।१।

संपर्कितै रन्तिकसँस्थितैश्व ।
सन्मण्डलैस्तै र्भवदीयभक्तैः ।।
ओंकार बाबा प्रतिभक्ति मर्पये ।
गृहाण दीनस्य सुपुस्तिकामिमाम् ।।२।।

यो पुस्तक आनुपूर्व हेर्दा अचम्म लाग्यो
सर्वत्र विषयमा उच्चैस्तरीय भाव व्यक्त गर्नुबाट
लेखेको आन्तरङ्गिक क्षमता तथा क्षमा व्यक्त हुन्छ
एउटै पुस्तक पल्टाइ अनेक ज्ञान हासिल गर्नुछ
भने यसैलाई प्राथमिकता दिये हुन्छ ।

—सोमनाथ घिमिरे ब्यास
धर्मशास्त्र शास्त्री
टंगाल
घिमिरे घर

श्री सपत्निक श्री जितेन्द्र ध्वज साहेवमा समर्पण तथा आशीर्वादः–

वत्तीस पुतली ग्रामे कश्चिज्जन उदारवान् ।।
श्री जितेन्द्र ध्वज साहेव: सपत्निको हि वर्त्तते ।।१।।

तस्यौ दार्यं महाचित्तं सदनुष्ठान तत्परम् ।।
विलक्षर्ण समालोक्य कृता तस्यैव संगतिः ।।२।।

सपत्नीकेन तेनैव कृतानुग्रहतोमया ।।
प्रोल्लसच्चित्तच्वृित्या लिखितां पुस्तिकामिमाम् ।।३।।

समर्पये कुलीनाय करूणारसचेतसे ।।
सपत्नीकाय भवते सदाऽनुष्ठान कारिणे ।।४।।

कृपा पारावर परो जीव्यात् पत्नी सुपुत्रवान् ।।
भवान् जितेन्द्र साहेव: चिरकालं यथा सुखम् ।।५।।

करूणा रस पूरितात्मने सततं स्वेतरदित्सवेऽनिशम् ।।
विजितेन्द्रिय सार्थकायच वहुश: सन्तु शुभाशिष: समा: ।।६।।

–कविराज हेमन्तराम भट्टराई

भद्रम्

शुद्धिपत्र

पृष्ठ	भएको	हुनुपर्ने	पृष्ठ	भएको	हुनुपर्ने
४	की	को	३६	मयमा	मतमा
४	उपसना	उपासना	३७	विपरीत गुणो	विपरीत गुणै
८	Hysteia	Hysteria	३७	अनुण्णा	अनुष्णा
१२	नि	स्मिन्नि	३७	विसर्प	विसर्ग
१३	पदनं	पतनं	३८	धूतानां	भूतानां
१३	अन्तरिक	आन्तरिक	३९	हृट्स्पन्द	हृत्स्पन्द
१४	मयानुभक्ति	मथानुभक्ति	३९	चष्टाद्यै	चेष्टाद्यैः
१५	पाद्म	पाद्य	३९	साक्षिमणी	साक्षिणी
१५	वः	व	३९	गणाथन	खाली हुनुपर्ने
१८	अर्च्वनं	अच्वनं	३९	त्रेयं	ज्ञेयं
१९	ठीठ	ठीक	३९	हृत्कमलान्तराह दूर्हिविनियोति	कमलान्तरात् करुणद्रवहिर्विनिर्याति
३०	देदीण्यये	देदीप्यते	३९	प्राणयत्	प्रणियन्
३०	नमस्तु	नमोऽस्तु	४०	द्वव्यले	द्रव्यले
३१	संश्विष्टा	संश्लिष्टा	४१	मलद्या	मलधा
३२	कर्पूस	कर्पूर	४३	वाग्मर	वाग्भट
३२	पाश्वात्य	पाश्चात्य	४४	अन्जे	अन्ते
३२	निमलिति	निमिलिति	४७	विजान्मति	विजानाति
३३	मज्ज्योतिषां	मञ्ज्योतिषां	४८	मंगान्तं	मंगानां
३३	येत्	येन	४८	जगन्सत्ता	जगत्सत्ता
३३	हृऽत्येक	हृइत्येक	५१	द्रर्जय	दुर्जयं
३३	केन्द्वको	केन्द्रको	५२	जन्मात्रा	तन्मात्रा
३४	चक्षुरीन्द्रि	चक्षुरीन्द्रिय	५२	जेषाभेक	येषामेक
३४	मस्तिष्कदूर्ध्वं	मस्तिष्कादूर्ध्वं	५२	एभतः	स्मृतः
३४	मेडिसिट्	मेडिसिन्	५२	यामिसा	यातिसा
३५	सर्वासी	सर्वासाम्	५२	मुञ्जानं	भुञ्जानं
३५	साहस्य	सादृश्य	५९	श्रीराल	श्रीराम
३५	उन्डोक्राइन्	इन्डोक्राइन्			
३६	प्राचीक	प्राचीन			

लेखक परिचय

नामः– हेमन्त राम भट्टराई

ठेगानाः– ग२–५७२ विजया भवनम्, कमलादि, काठमाडौं, नेपाल ।
फोन नं. २-२४३८२

शिक्षाः– एल्.ए.एम्.एस्. भिषग्रत्न आयुर्वेदोपाध्याय (कलकत्ता) वि. सं. १९९१

सेवा:– भू. पू. प्रमुख अधिकृत कविराज, सिंहदरवार वैद्यखानाको हाकिम
नरदेवी आयुर्वेदिक तथा मेडिसिन क्याम्पसको प्रशिक्षक,
नरदेवी आयुर्वेदिक हस्पिटलको उपाध्यक्ष ।
(कर्मचारी सञ्चय कोष तथा नेपाल राष्ट्र बैंकमा स्वीकृत चिकित्सकहरूको प्यानलमा समाविष्ट)

यौगिक तत्व विचारको प्रुफ शोधन काममा पूरा मद्दत गर्ने:– स्वर्गीय वंश प्रसाद भट्टराईको कान्छो छोरा दुर्गाराम भट्टराई जसको लेखक माहिला दाज्यू हुनुहुन्छ जसले बाँचुञ्जेल कुनै किसिम परिवारमा अहंमता हुन नदिई शान्ति र प्रेम सहित गृहकलहबाट संरक्षण गरेर परलोक भएर गए, उही प्रिय भाईको माहिलो छोरा लेखकको गायत्री मन्त्रको शिष्य जीवन राम भट्टराई-लाई यस्तै दुर्गा रामको जस्तै सद्बुद्धि प्रदान गरून् भनी ईश्वरसित प्रार्थना गर्दछु ।

लेखक हेमन्तराम भट्टराईका आफ्ना पूर्व आवालकाल देखि शिक्षा प्रदान गर्ने स्वर्गीय पिता वंश प्रसाद भट्टराई र मेरो दाज्यू दरवार स्कूलका सेकेण्ड पण्डित गोपाल प्रसाद जसलाई ज्येष्ठ भ्रातापितु सम म मान्दथिए ती बाबु समान दाज्यू र बाबु वंश प्रसाद भट्टराईको पाद प्रपन्न आफूलाई सभक्तिक संझी यो पुस्तक जनता जनार्दनका सामुन्ने उपस्थित गर्न प्रस्तुति गरेको छु ।

यद्यस्ति लब्धंभगवत्कृपा तो ज्ञानं सविज्ञान मथानुरक्ति ।।
नित्ये परे ब्रह्मणिचिद्घनेहि तत्सर्व मेतेन समर्पयेऽहम् ।।१।।
आवाल कालाद वलम्ब्य दीक्षां शिक्षा समस्तां ननु तत्व दृष्टयो ।।
वंश प्रसादस्य पितुः सकाशाद् उद्धाट यन्नोऽस्ति विगति कृत्यः ।।२।।

प्रणतो हेमन्तराम भट्टराई

श्री

यौगिक तत्व विचार:

अन्तर्मुखोग्दार:

इयमहो जगती तव पुत्रिका । तव यथेप्सित मेव विचेष्ठते ।।
अनुगुणं कटुवाल प्रभावितम् । श्रुति सुखाय भवेत् परमात्मनः ।१।

मम कृतिः प्रचुरा खलु नश्वरे । जगति वस्तुनि वर्णन तत्परा ।।
निरसयन् मम मानसकलमषम् । अथ लिखामि च यौगिक तात्त्विकम् ।२।

मङ्गलावह नामान ममाङ्गल्य तमोनुदम् ।।
मङ्गलाय मम कृतेर्नमामि सर्वमंगलम् ।३।

महादेवस्य पार्वत्या विवाह पर्ववासरे ।।
पूर्वाङ्गे महितं ब्रह्मविघ्ननाशं करोतुमे ।४।

अव्युत्पन्नमति श्चान्य वृत्ति र्हतमतिस्थितिः ।।
वावदूको यद्वदामि क्षमतां गणनायकः ।५।

अपास्यै व चित्तचोरं साक्षिचेतनमीक्षयन् ।।
येन चेतयते विश्वँनौमि विश्वात्म रूपिणे ।६।

सपर्यासंपद्यमाना राजराजोपचारणा ! ।।
येषांमनोभवा पूजा तद्भक्तेभ्यो वयंनुमः ।७।

अतीत्य शिवरंध्रं यो ब्रह्मरन्ध्रमवाप्तवान् ।।
ब्रह्मरन्ध्रंसमासाद्य मोदमान : परे सुखे ।।
सशिवोमां कृपयतु शतकोटि दृशोज्वले ।।
योऽर्द्धनारीश्वरोदेव आप्त्वाऽक्षोभ्यस्यतत्वकम् ।८।

या तत्वस्य कथाऽतीताऽमनोवाग्गोचरा सती ।।
कथङ्कारं कथा कथ्या लेखनी लिखितुं क्षमा ।९।

तथापीषत्समापन्ना कुलतो जातभावना ।
श्रौतिस्मृति मतितति शिवशक्ति स्मृतौ रति ।१०।
अथोलिखितु मारेभे यथाऽधीतं गुरो र्मुखात् ।
यस्यैवदयया तस्मै प्रश्रयेण नमाम्यहम् ।११।
श्रीयन्त्रं श्रीभृतं श्रीलं चेतनागारमूलकम् ।
हृदये (चूडायां) स्थानमासाद्य यः परानन्द माप्तवान् ।१२।
तं शिवं सच्चिदानन्दं भृतश्रद्धो हिभावये ॥
भक्ति भक्ति भावलुब्धोऽनुगृहाण गृहाण च ।१३।
सर्व्वदाभगवद्रूपे शिवस्य हृदये शिवा ।
शिवायाहृदये नित्यं शिव आवासमाश्रिता ।१४।
इत्थं विलक्षमयोन्याश्रय संपर्कतोऽस्म्यहम् ।
व्यतिरेके निश्चप्रच्वंनून मेकत्रसंस्थितिः ।
इत्थं दृढ व्रतंमत्वा शिवशक्तयोः पदंलुठन् ।
विचरामि कर्म्मक्षेत्रे स्वयमन्तर्मुखी भवन् ।१६।
सन्तिचैके केचिंदशाः केचि दल्पांशकाअपि ।
भवन्तं षोडशकलं ब्रह्मरुपंविचिन्तये ।१७।
इत्थं विदन्नहं ब्रह्म तत्वमा रब्धु कामुकः ।
ब्रह्म कृपा सागराऽम्भोनिधौ मज्जितु मुत्सहे ।१८।
ग्रन्थादौ विघ्न हन्तारं श्रीगणेशं नमाम्यहम् ।
यतोऽन्तरायं निरसन् कामपूरो भवे सदा ।१६।
यस्य भासा भासते हि भास्वान् योविश्वभारतः ।
श्रीमन्नारायणदेवं ह्यर्पये पुस्तिकामिमाम् ।२०।
भवन्तः करुणासिन्धु रहंविन्दुः प्रपन्नकः ।
नेपालस्थो दवीयान् हि दूरादेव नमाम्यहम् ।२१।

ग्रन्थादौ मंगलाचरणाम्

मेरो जो छ अहंपना हृदयको विष्णो हटाईदिनोस् ।
रोक्नोस् चंचल चित्तको विषयको तृष्णा हटाईदिनोस् ॥
सारा जीवहरू उपरमा कारूण्य फैलाउनोस् ।
यो संसार समुद्रवाट सहजै वेड़ाबनी तार्नुहोस् ।१।

गायत्री:-

गयः प्राणा "इति प्रोक्त स्तस्यत्राणा पदपीतिवा" (यो शांकर भाष्ये) गय प्राणलाई रक्षा गर्ने गायत्री यो मन्त्र हो। छान्दोग्य उपनिषद् अनुसार गायत्री ब्रह्म हुन्। हाम्रो शरीरका रक्त परिस्पन्द रुपिणी क्रिया चलाउने चिति शक्ति गायत्री महाविद्या गायत्री हुन्। गय प्राण हो गय नै गाय हो। गायन् त्रायते भनिकन गायत्री शब्द सिद्ध हुन्। प्राण रक्षा गर्ने हुँदा समस्त अरु अपान समान व्यान उदान र अरू समस्त ४९ वायु यसैमा अन्तर्गत पर्छन्। गायत्री वेदमाता हुन्। वेद अपौरुषेय हो। यसमा कसैको द्विमत छैन। वेद कुनै पुरुष विशेषवाट उद्भव भएन यो अनादि, अनन्त छ। याज्ञवल्क्य ऋषिको मत अनुसार फूलवाट मह दूधवाट घृत निस्के जस्तै सारा वेदका सार गायत्री मन्त्र हो। सारा ज्ञानका सार, ज्ञानका भण्डार, ज्ञानका राशि, महाज्ञान, परब्रह्म गायत्री हो। गायत्रीको मन्त्र जप्ता मानसिक जपहुनु राम्रो र मनःपूत गर्ने हुन्छ। न कि जथाभावी गायनको रूपमा ठूलास्वरले जप ३ किसिमको हुन्छ।

१ उपांशु, २ वाचिकं, ३ मानसिक, उपांशु ओठमात्र चलाएर जपने, वाचिक स्पष्टतया बोल्ने, वाचिक मनमनै जप्ने, उपनयनको महत्व भएको पनि यही गायत्री महामन्त्र प्रथम ग्रहण गर्ने शुभ मंगल समय भएर हो। विधियज्ञ भन्दा जपयज्ञ दशगुणा फलदायक छ भने मानसजपयज्ञ हजार गुण फलदायक छ।

यो गायत्रीको मन्त्रलाई गोप्य राखेर विधिपूर्बक जप प्रयोग गर्ने गरे आत्मरक्षा हुन्छ। मन्त्र श्रवण गरेर अखण्ड नित्य जप नगरे महापाप हुन्छ। जप गरेर रातको पाप विहान नाश हुन्छ। दिनभरिको वेलुका नाश हुन्छ। अझ मध्याह्न संध्या जप नगर्ने हैन अझै हाम्रा गुरुदेवका आज्ञा वमोजिम प्रातः संध्या गर्दा मध्याह्नकालको संध्या गर्दा नै विधि पूर्वक गायत्री मन्त्र जप्तैछौं। अघि अघि हाम्रा पूर्वज ऋषि मुनिहरू एकछाक भोजन गर्द थिए। मध्याह्न संध्या कर्म गर्दा गायत्री मन्त्र जप गर्दथे र मात्र अपराह्न कालमा भोजन गर्दथे।

अघि भनि सकेको मानसिक जप जो गर्दछन् जो गोप्यमात्र राख्नु पर्छ भनि जो लेखे, त्यो अनवरत लवजीन भएर मन्त्रको तत्त्वको अर्थ याद गर्दै गर्ने गरे त्यो नै अन्तर्मुखी भक्ति हो, चञ्चलमन यत्र तत्र व्यवहारमा वस्दा दौडन सक्तछ, त्यो हो साधकको कमजोरी, त्यसलाई साधकले कावूमा राख्ने अभ्यास गर्नुपर्छ।

चञ्चलंहिमनः कृष्ण प्रमाथी वलवद् दृढंम्।
तस्याहंनिग्रहं मन्येवायो रिवसुदुष्करम् ॥

यो श्रीमद्भगवत गीताको अर्जुनको उक्ति हो । यसको स्मरण गरे साधकले व्यवहारमा प्रपञ्चमा दृष्टिकोण दिदैं स्वदृशाऽप्रपंञ्ची हुनसक्तछ यही हो साधना ।

पहिले सृष्टिको आरम्भमा योगनिद्रावाट श्रीविष्णु भगवान् व्यूंझनु भएपछि प्रभुकै स्वेच्छानुसार विष्णु भगवान्को नाभि कमलवाट सहस्रदल फक्रेको कमल फूलमा ब्रह्माजी उत्पन्न हुनुभयो । सृष्टि चलाउन शक्ति संपन्न गराउन गायत्री वेदमाता महाविद्या अन्तर्निहित सर्व्वाङ्ग संविधान भएको हो महाज्ञान पुञ्जवेद वक्सिी राम्ररी वक्सिएका ज्ञान राशिवेद ब्रह्माजीवाट अन्तरात्माद्वारा ग्रहण गरिवक्सियो । चारवाहु फैलाएर ब्रह्माजीवाट पनि "वुवुधेयं पितामह" उक्ति अनुसार आत्मवुद्धि प्रकाश गराउन वेद प्रणिहित धर्म्मद्वारा यावतीय सृजना भएकामा चितिशक्ति परिस्पन्द रुपिणिक्रिया श्रीसूर्यनारायणवाट प्राप्त भयो र गायत्री वेदमाताको उपासना गर्दामा सूर्यनारायणको उपस्थान गरी साराका सारामा आत्म प्रकाश झलमल्ल हुनआयो । साराका सारामा चेतना उद्‌द्भयो ।

श्रीसूर्यनारायण र गायत्री वेदमाता परब्रह्म एकै होईवक्सिन्छ ।

श्रीसूर्यनारायण भन्नु या सविता भनू दुवै अभिन्न होईवक्सिन्छ ।

श्रीसूर्यनारायणको उपासना संसारले गरेको छ ।

श्रीसूर्यनारायणको ऊपासना वेगर कोही चिति शक्ति संपन्न र जीवित रहन सक्तैन, कसैले सविता मानेर उपसना गर्छन् भने कोही गायत्री मानेर उपसना गर्छन् । दुवै एकैको उपसना स्वरुपवाट केही उज्यालो देख्छन् भने कोही अन्धकार देख्छन् । उज्यालो देख्नेले अन्धकार देखितन भन्न मिल्दैन । अध्यारो नदेखिकन उज्यालो देखे भन्न पाइन्न । दुवै अंधकार र प्रकाश झलमल्ल देक्ने र ज्ञन गायत्री वेदमाताको अन्तर्जगत्मा तन्मय गायत्री मन्त्रको २४ अक्षरका अधिष्ठान एकादश इन्द्रिय पञ्चतन्मात्रा बुद्धि चित्त अहंकार पञ्चतत्व हुन् । यी समष्टि शरिरमा मनन गरी राखेर रहनु ।

वाह्यजगतमा नित्य नियमित गायत्री महामन्त्रका एकेक अक्षर तत् (अखिल ब्रह्माण्डका प्रकाश छ) स (सत्ता) वि (वित्त) तु (धैर्य) व (नारी) रे (गृहिणीको महिमा) ण्य (प्रकृतिको निर्देशनको पालना) म (मानसिक उत्तेजनाको त्याग) र्गो (सहनशील) दे (इन्द्रियलाई अन्तर्मुखी गर्नु) व (पवित्रता) स्य (परमार्थको महत्व) धी (सर्वाङ्ग उन्नति) म (उपसनाकोनिर्देश) हि (अन्धाको अनुसरण नगर्नु) धि (लक्ष्यमा बढाउनु) यो (धर्माचरण) यो (व्यसनवाट अलग रहनु) नः (सदाजागा रहनु) प्र (उदारता) चो (सत्संग)

द (आत्मोन्नतिमा लागनु) या (सन्तानप्रति कर्तव्यता) त् (सहयोग गर्नु) ।

णीयं भनेमात्र अक्षर हुन्छन् । अक्षरहरूका एकेक अक्षर अर्थ मनन गरेपछि आध्यात्मिक जगत्का वाह्य र आन्तरिक जगत्का ज्ञान स्रोत खुल्छ देदीव्यमान हुन्छ र सवै कर्म भक्तिज्ञान मार्गहरूद्वारा स्वयं प्रकाश मिल्न आउछ । विद्या प्राप्त हुन्छ "साविद्या परमामुक्ते र्हेतु भूतासनातनी ।। संसार वन्धहेतुश्चि सैव सर्वेश्वरेश्वरी" ।१। प्राप्तहुन्छ । संसारको वन्धनको डोरी काटिन्छ । जस्तो वात पित्त कफमा केवल वात रहन गाह्रोपर्छ । पित्त, कफ मिश्रित भई हाल्छ विरल-कोटीमात्र अजन्तविना हलन्त लंगडो भए जस्तो वात र पित्त रज र तम हो ।

गायत्री मन्त्र ओँ भू र्भुवः स्त्र तत् सवितु र्वरेणीयं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो न प्रचोदयात् :

यो रहस्य हो मन्त्रका उच्चारण मात्र गरी जप गर्दा पनि आराध्यदेव खुसी हुनु हुन्छ । साधकले केवल उच्चारण या मानसिक जप गर्दा मन्त्रका अर्थ पट्टि ध्यान दिनु वहुत असल हुन्छ ।

मन्त्रका पारायण गर्नालेमात्र फलप्राप्त हुन्छ हुन्छ अझै वढी लाभ त अर्थको याद गर्ने गरे ज्ञान हुन्छ ।

पहिले प्रणव "औ" यसको महत्वत औकारको महत्वमा भनिसकें । ओम् नै व्रह्म हो ।

प्रणवोधनुः शरोह्यात्मा ब्रह्मतल्लक्ष मुच्यते ।

अ प्रमत्ते न भेदव्यं शरवन्तन्मयो भवेत् ।।

अन्तस्करण हो (चतुष्टय मन वुद्धि चित्त अहंकार) यिनका पनि वर्णन भैसक्यो । यिनीहरूका सौक्ष्म प्रक्रियाद्वारा निर्माण भएको हो । पञ्चतत्वको प्रसंगमा केही कुरा उल्लेख भैसक्यो । मस्तिष्कमा मस्तिष्कद्वारा विचार बुद्धि वैभव आदि कार्यहरू जे हुन्छन् ती भौतिक तत्वहरूका सूक्ष्म परिणाम हुन् । चेतना केन्द्रकै रूपमा आत्मा रहन्छ । जो भनि सकें अन्तस्करणवाट अलग रहन्छ उ कार्य चलाउछ तर कार्यकलामा लिप्त रहँदैन । आत्मोत्थान गर्न रज र तमलाई जीतनुपर्छ । सत्वदेखि पराजित हुनुपर्छ ।

केवल मालामा उनेको धागो जस्तो तीनलोक हो व्रह्मव्याप्त "भू र्भुवः स्वः त्रयोलोका" भनेकै छ । तत् हो मन्त्रको आद्यक्षर यल्ले व्रह्मको निर्देश गर्छ । यो हो विशिष्ट सत्व गीतामा भन्नु भएको छ ।

ॐ तत् सदिति ब्रह्मणस्त्रिविधः स्मृतः
सविता हुन् पालन पोषण जीवन आदि गर्ने ती हुन देव स्वयं झलमल्ल उनको तेज कस्तो होला वाह्र सूर्य जस्तो आफुलेनै प्रसव गराएको आफ्नै भक्तको दुःख नदिने दुःख, रोग, विकृति, पाप, मैला, धमिला, अज्ञान, मुटने नाशगर्ने फेरि संस्कार उठन नदिने त्यो कस्तो हो सर्वश्रेष्ठ वरेण्य उनैको धीमहि ध्यायामः ध्यान गर्दछौं एकाग्र भै चिन्तना गर्दछौ विधिपूर्वक नियमित सदाचार भएर कतैतिर मन नलाएर ।

गायत्रीको निवासस्थान हिमालय हो तसर्थ हिमालय वासीले नै गायत्री तत्व बुझेका हुन्छन ।

विशिष्ट सत्व युक्त भयो कि ओम् तत् सत् भईगो परब्रह्म परमात्मा गायत्री महाविद्या आद्या सर्वचैतन्यरुप अतएव श्रीमद्‌देवी भागवतमा द्वैपायन कृष्ण व्यासले यही मंगला चरण देवी भागवतको आरंभमा गर्नु भएको हो यसैले कर्म मीमांसामा नित्य नैमित्तिक कर्मको उठान गर्दा ओम् तत् सत् भनी उठान गर्नु पर्छ भनेको हो । त्रिपदा गायत्रीको अन्तिम पद मन्त्र हो धियोयोन प्रचोदयात् । यो पदको सारांश यो हो कि विशिष्ट सत्वात्मक स्वयं प्रकाश परब्रह्म नै हामीहरूलाई सन्मार्ग आत्म वुद्धि प्रकाशमा झल्ल झल्काउन निरतिशय प्रेरणा दियोस यहाँ प्रचोदयात् चुद प्रेरण धातुवाट वनाएर प्रउप सर्ग समेत लागेकोछ एतावता यो अर्था पत्ति हुन्छ कि परब्रह्मा गायत्री सविताको प्रकाश ध्यान नगरी उहाँ कै कृपाको प्रेरणा नभएसंम ब्रह्मचर्य रहदैन आत्मवृद्धि प्रकाश आउँदैन । याज्ञवक्यले छादेको वेद सूर्यले दिनु भएकाले गायत्री वेदमातामा सूर्यको वैशिष्ठय छ । ति याज्ञवल्क्य नेपाली हुन् ''याज्ञवल्क्यस्तु मैथिली''

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः यी तीन व्याहृ ति मुख्य हुन् ।
भूः भुवः स्वः त्रयोलोका व्यप्तमौं ब्रह्मतेषुहि ॥

यो श्लोकको अर्थ यो हो कि भूः कार भूर्लोक हो भूषर्लोक अन्तरिक्ष हो स्वकार सुरलोक हो यी तीन लोकको सारांश ब्रह्माण्ड हो । यी तीन लोक (ब्रह्माम्ड) लाई परमात्मा सवितावाट रचना भयो पालना हुँदैछ । ब्रह्माण्डको रूपमा साक्षात् ब्रह्म हुनुहुन्छ । यी ब्रह्माण्डमा साक्षात् सविता लीन हुनुहुन्छ । यसैले एकेक व्यहृतिको उच्चारणमा ॐ को आदि प्रयोग हुनुपर्दछ ।

अतएव साक्षात् सविता गायत्री महाविद्या र वैष्णवी सावित्री सरस्वती यी तीन स्वरूपले ब्रह्माण्डको रक्षा गर्नु हुन्छ यी तीन लोक गायत्रीको स्थान भएको छ ।

भूः र्भुवः स्व इतिलोका गायत्र्याः स्थाननिर्णयः यी मीन व्याह्लतिमा एक इच्छा शक्ति, दोस्रो क्रिया शक्ति, तेस्रोमा ज्ञान शक्ति निहित रहेकोले नै प्रणव साथ व्यहृति प्रयोग गरेर मात्र गायत्री, सावित्री, सरस्वतीको ध्यान गरेर त्रिकाल जप गर्नु भनेको हुँ ।

मतान्तरवाट गायत्रीको स्थान यस प्रकार छ

मूल पद्मश्च भूर्लोको विशुद्धश्च भूवस्तथा ।
सुरलोकः सहस्रारः गायत्र्याः स्थान निर्णयः ।।

भूः र्भुवः स्वः महः जनः तपः सत्यम् यी सप्त व्याहृति हुन् । प्राणायाम गर्दा पूरक कुम्भक रेचक गर्दा मनमनै प्रणव सहित गायत्री मन्त्र पढि सकेपछि आपोज्योति र सोऽमृतं ब्रह्म भू र्भुवः स्वरोम् भनी समाप्त गर्नु । यो मेरो पिता वंशप्रसाद भट्टराईले सिकाउनु भएर संध्या वन्दनको पुस्तकमा लेखाउनु भएको थियो । (त्यो आज सोमनाथ घिमिरे व्यास) विद्वानवाट पनि लेखदिनु भएको यसप्रकार छ–

भू र्भुवः स्वः महः जनः तपः सत्यं यी सात व्याहृति हुन् । वरेणीयम् भनी जप्नु वरेण्यं भन्दा एक अक्षर पुग्दैन यस्तो न जप्नु यिनै तेईश मात्र अक्षर हुन्छ, जप्नु चौवीस अक्षरको गायत्री, अन्त्यमा भन्नु आपोज्योतिरसोऽमृतम् ब्रह्म भू र्भुवः स्वरोम् भनी समाप्त गर्नु अन्यथा फल हुँदैन ।

स्थित्वा पिप्पलमूले श्री गायत्री त्रिशंतं जपेत् ।
ग्रहरोगाऽऽपत्ति दुःखं सर्व नश्यति तत्क्षणात् ।१।

सोमनाथ घिमिरे (व्यास)

लेखकको स्वर्गीय पिता ज्योतिषी वंशप्रसाद भट्टराई सिद्ध हस्त हुनुहुन्थ्यो । गायत्री महामन्त्रको जपको प्रभाव यो सबैलाई थाहैछ अझै । उहाँको भनाई यस्तो थियो गायत्री जप जसले नित्य नियम पूर्वक गर्छ त्यस व्यक्तिको अभूतपूर्व शक्ति हुन्छ । १००० हज्जार ब्रह्म गायत्री महामन्त्र नित्य जप गर्नेहरू दिव्यतेज हुन्छं । ब्राह्म मुहुर्त भनेको ब्रह्म गायत्री विधिपूर्वक जप गर्ने काल भएर भनेको हो । ब्रह्म गायत्री महामन्त्रको जप मन्त्रण, होम, तर्पणका फल तत्काल भएन बुझिएन देखिएन भनेर भन्न पाइन्न दोषदिन पाइन्न पौंड्रक कृष्ण भगवान् हुँ भनेर निन्दाको फल भोगी भएजस्तो हुनुपर्ला । आफू अधिकारी हुनुपर्दछ । जे को पनि कदर गर्नु पर्दछ । विधिपूर्बक गरे जे पनि हुन सक्तछ । मेरो पिता राजपुरोहित ज्योतिषी वंशप्रसाद भट्टराईले गायत्री महामन्त्र सहारा फुकेर अभिषेक गरेर

विभूति लगाई दिएर विभूति खुवाएर अनेकन रोग **Hysteia Neuresteniea Insomnia** केटाकेटीको रोग निको पार्नु हुन्थ्यो। मैले आयुर्वेद विज्ञ भएर कलकत्तावाट स्नातक ५ वर्ष पढेर आएपछि उहाँको पाद तलमा वस्दा स्वत: देखिएको हो।

धन्य महा गायत्री वेद माताको महामन्त्रको प्रभाव।

हेमन्तराम भट्टराई

योगीहरूका मतानुसार मेरुदण्ड **(Spinal cord)** को ईडा पिंगला नामको दुईनाडी शक्ति प्रवाह छ र मेरुदण्डको वीच सुषुम्णा मामको एकभित्र शून्य नलीछ, यो शून्य नलीको पुछारमा कुराडलिनी आधार भएको पद्म रूप वा त्रिकोणको आधारछ।

जव यो चक्रमा कुराडलिनी शक्ति जाग छ तव कुराडलिनी शक्ति सुषुण्णा नामको एकभित्र शून्य नलीको भित्रवाट माथि माथि मार्ग वनाउँदै माथि उठने प्रयत्न जाग्दछ।

कुराडलिनी शक्ति मूलाधार प्रेमको आधारभूत गुह्यको वीचमा र नाडीको भित्र दुई प्रकारको प्रवाह छ।

उनमा एक अन्तर्मुखी अर्को वहिर्मुखी एक नली शून्य प्रवाह प्रवहन गर्ने तरिकाद्वारा **(By Process of Hermon)** अर्को नली सहितको प्रवाह-द्वारा परम्पराद्वारा अर्थात् सोपान क्रमले, एक कर्म्मात्मक छ भने अर्को ज्ञानात्मक एक केन्द्रगामी अर्को केन्द्रको वरिपरि घुमने, एक सुषुम्णाद्वारा सुषुम्णाशीर्ष **(Medulaoblongeta)** द्वारा मस्तिष्कमा पुऱ्याउने अर्को मस्तिष्कद्वारा वाहिर समुदाय अंगमा पुऱ्याउने।

कुराडलिनी शक्तिमा अर्थात् कटीकशेरूकाको तल्लो भागमा मेरूदण्डको तल्लो भागमा मेरू मज्जा **(Vertebrol bone marrow)** षटचक्रको अवरोहको काम समाप्त हुन्छ।

परन्तु यहाँवाट पनि एक अत्यन्त सूक्ष्म पदार्थ वरावर तल गएको हुन्छ। सुषुम्णाको कोहि अंश ज्यादै सूक्ष्म रूपले कुराडलिनी चक्र मूलाधारमा अवस्थित छ। यसभन्दा मनिजिर मुख हुँदैन खालि जाल आकारको **(Plexus)** रूपमा अवस्थित छ। यही कुराडलिनी शक्तिउठने चक्रवाट माथि माथि चक्रैचक्र छन्। सवभन्दा माथि सहस्रदल पद्म वा सहस्रार चक्र छन्।

षट् चक्रको नाम यी हुन् (१) मूलाधार (२) स्वाधिष्ठान (३) मणिपुर

(४) अनाहत (५) विशुद्धिचक्र (६) आज्ञाचक्र ।

कुराडलिनी चक्रमा कुराडलिनी शक्ति सजग भएर जब शक्तिको सोपान क्रमले मूलाधारबाट माथि उठतै जान्छ शरीरबाट अलग हुँदै जान केही आरंभ हुन्छ । मस्तिष्कमा सहस्त्रार चक्रमा कुराडलिनी शक्ति जब पुग्दछ तब योगी संपूर्ण रूपले शरीर मनबाट अलग हुन्छ उनको आत्मा मुक्त स्वभाव पाउँछ । हामीले शव व्यवच्छेद **(Dead hody Dissestion)** गर्दा देखेका छौं कि मेरूदण्ड एक विशेष प्रकार ० शून्यको जोड ठाडो गरेको भनेको जस्तो देखिन्छ । **Spianal cord** (मेरूदण्ड) को भित्र चक्र अर्थात् चक्राकारको **(Plexus)** नाडीपुञ्ज ठाउँ ठाउँमा रहन्छ ।

सर्वप्रथम मूलधारमा कुण्डलिनी चक्रको स्थान गुदचक्रको अर्थात् यकृत् जहाँ यन्त्रबाट निपीडन साथ आएको प्रतिहारिणीमहा सिरामा बहेका रगत हद जमेर विकृत हुन गएमा सुन्निएर गुदाँकूर अर्श **(Piles (Bleeding or Dry)** देखिन्छ । ठीक यसैको माथि अनुत्रिकास्थि **(Coexis)** को पछाडि रहने मूलाधार चक्रलाई **(Pelvicplexus)** भन्ने आधुनिक पाश्चात्य शास्त्रको भनाईछ ।

यसमा कुनै छेउ नभएको चक्रको भाग फनफनी घुमी रहने यसमा क्रिया चलने चालनी जस्तो हुनाले कुण्डलिनी भनेको हो ।

कुम्हालेले चक्र घुमाउँदा कुनै क्रिया शालिनी शक्ति **(Microcosmic Power)** चाहिन्छ ठीक यस्तै क्रिया चालिनी शक्तिमय भएको यस कुण्डलिनी चक्रमा पाइन्छ ।

यो पृथ्वीतत्व प्राय भएको हुन्छ । पञ्चतत्व मध्येको पृथ्वीतत्व प्रथम हो । यसैलाई सबै आधार मानिएकोछ । यसै पृथ्वीतत्वद्वारा शरीर भर पृथ्वीतत्व रहेको हुन्छ । पञ्चतत्वलाई महाभूत भनिन्छ । चरकसंहितामा "महाभूतानि खं वायु रग्निराप क्षितिस्तथा" भनेर खं आकाशलाई सर्व प्रथम मानिएको भएपनि यो हाम्रो पृथ्वीतत्व खर गुण भएकोले यो हाम्रो स्थूल शरीरमा पृथ्वीतत्व पहिले भनिन्छ । यो हाम्रो स्थूल शरीर हुनाले शब्द स्पर्श रूप रस तन्मात्राले सहित भएको गन्धतन्मात्रा, शब्द स्पर्श, रूप, रस, गन्ध, गुण भएको पृथ्वीतत्वको आधारभूत मूलाधार हो ।

अर्को स्वाधिष्ठान चक्र **(Hypogastric Plexus)** यो वस्तिप्रदेमा पिशाब जम्मा हुने थैली **(Bladder)** को ठीक पछाडि यो जल तत्व भएको

हुन्छ। शब्द, स्पर्श, रूप, तन्माले सहित भएको रस तमात्रावाट जलतत्व प्राय भएको हो। यसको साधारण चलायमान हुन्छ र कुण्डलिनी सजग भएर माथि उठैपछि स्वाधिष्ठान नाघ्न साधकलाई तकलीफ हुँदैन।

यसले स्थूल शरीरलाई रासायनिक संस्थानवाट सूक्ष्म शरीरलाई सूक्ष्मता वाट (**Hermon**) वाट आप्यायन गर्ने संतृप्त गराउने काम गर्दछ।

तेस्रो चक्र तेजोरूप प्राय भएको हुन्छ। यसलाई मणिपूरचक्र भनिन्छ। हिमाच्छन्न प्रदेशमा वस्ने तपस्वीहरूलाई योगीहरूलाई कुराण्डलिनीवाट मणिपुर चक्रसम्म सजग शक्ति कायम राख्ने साधकको सिद्धता भएपछि उनीहरूलाई हिमालयमा वसेर दृढतासाथ सतत साधना बढाउनमा प्रोत्साहन हुन्छ। यसलाई **Epigastricplexus**नामले शारीरिक विद्या शास्त्रमा भनिएको छ। यसको नाभिस्थानको पछाडिको कशेरुका दुईको वीचमा पर्दछ। यसै चक्रमा तेज चक्र नाम राखेका छन्। यसको साधारण गुण उष्णता हो। शब्द स्पर्शतन्मात्रा सहित भएको रुपतन्मात्रावाट तेज उत्पन्न हुन्छ।

यसै चक्रको सहारा स्थूल शरीरका रस, रगत, मासुमेद, हाड, मज्जा, शुक्र सात धातुका एकेक धातुलाई परिक्रमा गरी एक एक धातुवाट अर्को अर्को धातुका एक एक धातुलाई परिपाक गरी एक एक धातुवाट अर्को धातु बनाउन कार्य भई तथा पञ्च महाभूतको परिपाक गर्ने अग्नि जम्मा ५ गरी जम्मा १२ अग्नि अर्को अग्नि अन्नमय कोश **Elimantary Canal** अन्ननलिका (मुख देखि लिएर गुद कलिकासम्म) को नलिकामा क्रमैसित र विशेष पेटमा ग्रहणीमा सानो आन्द्रामा तथा ठूलो आन्द्रामा **Absorvation** (शोषण) गर्ने परिपाक गर्ने वडवानलको काममा पूराकाम छ त यो मणिपूर चक्रवाट मिल्दछ। स्थूल शरीरमा १३ अग्नि भनेको यिनै हुन्।

चारौं अनाहत चक्र— हृदय प्रदेश र फोकसोको वीच उर कशेरूका **Thoarasic Vartebra** को पछाडि रहन्छ अनाहत भनेको नै आहत नभइकन आवाज आउने भएर नै हो यसैलाई अन्तर्नाद हो नकि खालि **Systolic & Diastolic Sound** हो यो त वायाँ दूधको मुन्टो $1\frac{1}{2}$ अंगुली मनि औंला राखेर अलि मन्द थिचेर थाहा पाइन्छ। यो थाहा पाउनु मुटुको स्वाभाविक अवस्था हो। मेदस्वी शरीर नभई रहेकालाई त्यहाँ हात राख्दा थाहा पाइन्न, वस्दामा भन्दा उठ्दा मुटुको गति बढता चल्ने हुनाले उठ्दा पनि केहि

स्पर्श गरेर औंला राखेर हेर्दा आवाज प्रतीत भएन भने मुटुको **Mitral-valve** ठीक रहेन छ भन्न सकिन्छ ।

अनाहत चक्र शास्त्रमा यसप्रकार कहेको छ ''उद्मदादित्य संकाशं हृदिचक्रं मनाहतम्'' हृदयमा रहेको यो चक्र **Sympathitic Nerve** को दुई भाग छन् (१) उत्तान (**Suprfeecal**) (२) अर्को गमीर (**Deep**) यी दुई परस्पर जोडिएको शाखाहरूले बनाएकोछ ।

यो अनाहत चक्र शव व्यवच्छेद गरेर शरीरको विज्ञान अध्ययन गर्न लाग्दा कलकत्ता यामिनी भूषण अष्टाङ्ग आयुर्वेद कलेज हस्पिटलको पाति पूरक शव व्यवच्छेद शालामा देखाएको थियो । रोमको आकार भन्दा धेरै धेरै सानो दूर वीक्षण यन्त्रको सहारा देखाइएको हो ।

यो चक्र वायु तत्वात्मक हो । यसैलाई पाश्चात्य चिकित्साशास्त्रमा **Cardiacplexus** भनिन्छ यसैले रक्तधातुको शक्ति सजग गराउँछ ।

यसै चक्रको सहारा प्राणवायुले निःश्वास प्रश्चासको क्रियामा पूरा सहायता गर्दछ । यसैका सहारा हृदयका चार कोठामा ठीक र काम गरी वायाँ निलयवाट **Left Ventricle** वाट रक्त फ्याकि समस्त शरिर भर रगत पुऱ्याउन हृदयको चूडामा (**Apex of Heart**) मा निपीडन गर्दछ ।

पाचौं विशुद्धि चक्र (**Corotid plexus**) यो चक्र आकाशतत्वात्मक हो । यो चक्र घांटीको पछाडि रहन्छ । यो विशुद्धि चक्रको सहारा विशुद्धताका साथ स्वरको उग्दम हुन्छ ।

आज्ञाचक्रः–

यो चक्र आँखिभौं ठीक वीच पछाडि जहाँ सुषुम्णा र पश्चात् मस्तिष्कको दुई आज्ञाकन्दवाट वेरिएको हुन्छ । यो ब्रह्मगुह्यको केहि अँश हो । यसैलाई योगीजनहरू मनोजव अर्थात् मनको वेग जसलाई चरकसँ हितमा ''मनोजवोदेह मर्पैति देहात्'' भनेर ठोकेका छन् । यही मनको वेग उठने मनको स्थान हो आज्ञाचक्र :

योगीजनहरूका यो दिव्य उपदेश छ कि यो आज्ञाचक्रको मात्र हैन समस्त समस्त शरीरका भित्रका चक्रैचक्रका सर्वाधिष्ठाता शीर्षभित्र रहेको सहस्रार चक्र वा सहस्रारपद्म यसैलाई मस्तिष्क (**Brain**) संज्ञा दिएको छ, योगीजनहरूले परम शिव स्थान मानेको यसै मस्तिष्कलाई नै हो ।

यो संक्षेपले पढ्दा सिकेकोहुँ । यसभन्दा वढी योगी ज्ञान गुरुजनका मुखबाट पाइन्छ । आज्ञाचक्र Medulaodlongeta को सीधै स्थानमा पर्दछ । जसको संमुखमा वाहिरवाट तिलक लगाइन्छ । आज्ञाचक्र भनेको त्यसै हैन । यहाँवाट शिवतत्वमा आज्ञा संक्रमण हुन्छ । यहाँ ईडा वायाँ नाडी पिंगला दायाँ नाडीका वीच सुषुम्णाको संयोग एकत्र जेलिएर रहेको हुन्छ ।

यहाँ वाट अर्द्धनारीश्वरको संयोग भेटवार्ता मै अर्कै संसारको सुरूआत भएर गरमानन्दको अनुभवको झझल्को हुन्छ ।

यही आज्ञाचक्रमा पराशक्तिका साथ शिवजी रहनु हुन्छ भन्ने श्री शंकराचार्यको उक्तिलाई श्रुतिसुख सुभ आनन्द दिने आफुले बनाएको श्लोक समेत छ । त्यो यस प्रकार छः–

नेपाली श्लोक

शिवे ! आज्ञाचक्र स्थित शिवजीलाई प्रणत हु ।
पराशक्ति साथ् का रवि शशि छवी शंभुनत हुँ ।।
शिवे ! भस्छन् त्यल्ले विजन जुन भा लोक भरमा ।
गरेमा आराधन् भगवती हजुर्कै चरणमा ।१।

संस्कृत श्लोक श्रीशंकराचार्यको रचना

तवाज्ञा चक्रस्थं तपन शशिकोटि धुतिधरम् ।
परं शंभुमन्ये परि मिलित पार्श्वं परचित ।।
यमाराध्यन् भक्तया रवि शशि शुचीनाम विषये ।
निरालोकेऽलोके निव सति हि भालोक भवने ।१।

आज्ञाचक्रमा पराशक्तिका साथ शिव रहनु हुँदा यहावाट सहस्रार चक्रको सुरूआत भयो । पश्चात् मस्तिष्क (Occipital Brain) र पार्श्वमस्तिष्कको संयोग स्थलवाट शिवरन्ध्र हुँदै सम्पूर्ण गीदी चक्रैचक्र स्वच्छ कर्पूर वर्णको ब्रह्म रन्ध्रभित्र रहेको परमशिय अक्षोभ्य तत्वसित साक्षात्कार हुन्छ ।

साक्षात्कार सवै भन्छन् साक्षात्कार भनेको यो हो "तत् त्वं असि" यो महावाक्यको मनन निदिध्यासन गरेर जीवात्माको र परमात्माको दुवैको एकाकार वृतिमा अखण्ड रूपले रहीरहनु यसैलाई मोक्ष भन्छन् किंवा अपवर्ग भने हुन्छ । अपवर्ग त्यस्लाई भन्छन् जसबाट पतन, फलको आशा, वन्धन, भय, मृत्यु हुँदैन अर्थात् आत्मसात्कार गरेपछि उक्त पाँच थरि हुँदैन यसैलाई अपवर्ग

भनिन्छ शास्त्रको भनाई प्रमाण यो छ–

यथा: यतोनकिञ्चित्पदनं फलाशा ।
न बन्धनं नापि भयं न मृत्यु ।।
पवर्गहीनं पदमीक्षितं वा ततोऽपवर्ग कथितो मुनीन्द्रैः ? ।१।

अघि माथि भनेको परमशिव अक्षोभ्य तत्वसित साक्षात्कार हुन्छ भन्दा अक्षोभ्यतत्व रहने मस्तिष्कलाई राम्ररी सुरक्षित राखेको शिरको मूल अंग शरीरको । यसैलाई उत्तमांग भन्छन् यस अंगमा सवै इन्द्रियहरु र प्राण रहने हुँदा यसको रक्षा गर्नु पर्दछ । यस अंगमा रोग हुन दिनु हुन्न शारीरिक रोग तथा मानसिक रोग शिरको रक्षा गरे हुन पाउँदैन चरक संहितामा भनेकैछ–

यथासम्यक् अनामये मूलेवृक्षः सम्यक् प्रवर्धते ।
अनामये शिरस्येवं देहः सम्यक् प्रवर्धते ।१।
सर्वेन्द्रियाणि येनाऽस्मिन् प्राणाःयेन च संश्चता ।
तेन तस्योत्तमांगस्य रक्षाया मादृतो भवेत् ।२।

यो सबभन्दा आत्मसाक्षात्कार प्रधान खुटकिला हो ।

सर्वप्रथम कुण्डलिनी शक्ति जगाउनु यो तत्वज्ञान अति चेतन अनुभव किंवा आत्मज्योति प्रकाश, आत्मसाक्षात्कारको एकमात्र उपाय हो । यसै तत्वका आधारमा संपूर्णतः चित्तवृत्ति निरोध गर्नको निमित्त ध्रुवलाई नारद ऋषि रुख मनि बसी विरासनमा रहन सिकाई नाकको टुप्पो माथि दृष्टि दिई भगवान् संझीरहुँ भन्ने उपदेश दिनु भएको हो ।

कुण्डलिनी शक्ति जगाउने अनेक उपाय छन् । जवर्दस्ती जगाउँ भनी बीरासनमा वस्दै एकक्षण वस्दैमा हुँदैन । हुन सक्छ धेरैवेर नियम पूर्वक वीरासनमा रहीरहने अभ्यास गर्नाले केही नचिताई ननिदाई आज्ञाचक्र निवेश माथि धेरैकाल ज्योति पुञ्जको समक्ष अन्तरिक दृष्टि दिने सतत अभ्यास गर्नाले कुण्डलिनी शक्ति जगाउने साधन वन्नजान्छ । आज्ञाचक्र भनेको त्यसै हैन परमशिवको आदेश पालन गरेर खटाउने परम चक्र हो ।

दोस्रो कुण्डलिनी शक्ति जगाउने उपाय हो भगवान्मा असीम भक्ति विभोर हुनु हो । यो भएपछि भगवान् वाहेक कसैलाई देख्तैन र अनन्य प्रेम भनेको यही हो । अरूलाई खालि प्रेम नगर खालि मलाई मात्र संझ प्रेम गर भन्नु भएको हैन गीतामा भनेको "अनन्याश्चिन्तयन्तो मांयेजना पर्युपासते" इत्यादिमा अरू देवता गणेश, विष्णु, सूर्य, शिवा आदिलाई नसंझ भनेको हैन नाम, रूप, फ...

भएपनि म एक भगवान् सबै हुन् भिन्न नाम भएपनि ती नामपनि मेरै हुन् ती सबै मेरै रूप हुन् फरक नदेखनु यही भक्ति बिभोर हुनु हो ।

अर्को कुण्डलिनी शक्ति जगाउने उपाय हो – सिद्ध साधक बडेबडे तपस्वी साधक सिद्ध पुरूषहरूको दया भगवान् कै अनुग्रह । भगवान्‌को अनुग्रह जस्लाई पायो उसैलाई हुँदैन हुन्छ त सदाचारमा जो बसेको छ । श्रुति स्मृतिको राहमा जो बसेको छ सबै जातमा हुनुपर्ने साधारण धर्म जाति विशेषमा हुनुपर्ने बिशेष धर्म जजस्ले पालन गरेको छ–शास्त्र सम्मत आचार विचार निष्काम धर्म कर्म आदि गर्ने गरेमा ईश्वरको अनुग्रह भइ हाल्छ अनि त सुदृढ पाइन्छ । उपयुक्त शास्त्रमा अभ्यास गर्ने प्रवृत्त बस्छ । प्रवृत्त बस्दा साधना गर्दा त्यो साधक सिद्ध हुन्छ अनि त कुण्डलिनी शक्ति जगाउँछ ।

चौथो उपाय हो:– आन्तरिक प्रकाश देख्नु, आँखा चिम्लेको होस्, अथवा नचिम्लेको होस् आन्तरिक झलल झल्किनु र ज्योतिः पुञ्ज देख्नु ज्योतिः पुञ्ज देख्न थाल्यो भने, मुखाभास ज्योतिर्मय भएको देखिन्छ र कुण्डलिनी शक्ति जाग्न लागेको थाहा हुन्छ । यो उपाय सरल, स्वभाव, उदासीनमय भएर निरहंकार, ब्रह्म सत्य, जगन्मिथ्या संझिएर एकान्तमा वसी नचिताई ननिदायी रहेका मानिस अधिकारी हुन्छन् । भोले वावाका शरणगतिमा बसेर "महादेव महादेव भवानेव भवानेव गतिर्मम" भनेर अनवच्छिन्न बसेर चिन्तन गरेर बसेकामा पाइन्छ ।

अध्यात्मरामायणमा पार्वतीले महादेव सित भन्नुहुदा "ज्ञानं च विज्ञान मयाऽनुभक्ति वैराग्य मेतं च मितं च पश्चात्" यो वाक्यवाट स्पष्ट हुन्छ कि अनुभक्ति अर्थात् भक्ति भएपछि वैराग्य हुन्छ । वैराग्य आउ आउ भनेर आउने हैन जव भक्ति दृढ हुन्छ अनिमात्र वैराग्य आउँछ । भगवानको पाउ अनवरत अन्तर्मुखी प्रवृत्ति भएर संझि रहने शरणगति भईरहने, प्रेमको लक्षण भनेको भक्ति हो, यो भक्तिमा जव गंभीर ध्यानाकर्षण हुन्छ । तव त्यो भक्त भक्तिमा तल्लीन हुन्छ अनि प्रेमको खानि भगवान्‌मा आफु फुरिहाल्छ ।

उ साधक सौहित्य तृप्त हुन्छ मात्र हैन अतिसंतर्पित आनन्दै आनन्दको सौहित्यमा तृप्त हुन्छ । जस्तो भोजन आरंभ गर्न लाग्दा सिक्थै (सितै) पिछे उसलाई सुख हुन्छ । पेटभरिन लाग्दा झन सुख हुन्छ तथा भोकको विल्कुल नाश हुँदै जान्छ । त्यस्तै भगवानको चरणार विन्ददेखि वाहेक केही कुरामा वस्तुमा आसक्ति हुँदैन । त्यो साधक भगवान्‌को चरणारविन्दको शरणागति हुन्छ

केवल भगवान्‌को चरणार विन्द देख्तछ अरूहरूमा विरागै विराग हुन्छ । अनि उ भगवान्‌को प्रसादले प्रबोध भएको हुन्छ । भगवान् नै आफू महूँ संझन्छ । अरू भगवान् देखि अरू देख्ने अविद्या (माया) छुटिहाल्छ । अविद्या छुट्न धेरैबेर लाग्दैन । यही भाव राखेर लेखकले उग्रतारा स्तवकमा देखाएको झलक यस्तोछः-

सँस्कृत

प्रारंभे भोजने हि प्रति कवलमथो प्रीतिमा पाद्म देह
रक्षायै जठराग्निः घटयति पचनं केवलं खाद्यमेव ।।
तद्वत्त्वद्‌भक्तिलाभाद् यजनमपि विना क्षीयते साह्यविद्या ।
त्वद्‌भक्तेर्जायते शं दिवसमनु दिनं ह्यात्मसाद्‌भव्यमेवः ।१।

भाषार्थ

खानामा लागिपर्दा कवल कवलमा प्रिति पाइन्छ ज्यूको ।
रक्षाको निति खाना थरि थरि सबको पाकमा वह्नि जस्तो ।।
ताराभक्ति हुनासाथ प्रयतन नभई हुन्छ नाश् यो अविद्या ।
ताराकासाथ मिल्ने अनुदिन सुखको प्राप्ति नै हुन्छ विद्या ।१।

भक्ति निरूपण हुँदा यस्तो भनिएको छ–

सर्व्वोपाधि विनिर्मुक्तं तत्परत्वेन निर्म्मलम् ।
हृषिकेण हृषिकेश सेवनं भक्ति रूत्तमा ।१।

भक्ति शब्दको प्रसंगमा भनिन्छ भक्ति शब्द बन्दछ । भजसेवायाे धातुबाट अर्थात् सेवा अर्थ भएको भजधातुबाट क्तिन् प्रत्यय भएर, सेवा गर्नु हो भक्ति । सेवा कस्तो हो निःस्वार्थ, निष्काम, भक्ति सूत्रमा भने बमोजिम "सात्वस्मिन् परमप्रेम रूपा सापरानु रक्तिरीश्वरे" सर्व्व जगनियन्ता प्रति गरिएको निःस्वार्थ प्रेमलाई परानुरक्ति शब्दद्वारा प्रतिपादित गरिएको छ । शिवोऽहं भनेर रटनु कोरा भक्ति भाव देखाउनु भन्दा आफूलाई र अरूलाई ईश्वरांश सम्झेर समस्त जीव जगतको सेवार्थ विशुद्ध निष्काम कर्म योग गरेर परमाराध्य शक्तिमान्‌मा सेव्य आफूमा सेवकभावले सेवा गरि रहनु भक्ति हो ।

हृषीक (इन्द्रिय) सहितको मनले सबै उपाधि शरीर स्थूल (पाञ्चभौति पिण्ड) शरीर, सूक्ष्म शरीर (हिरण्यगर्भ) कारण शरीर (माया) ले रहित भएको परभन्दा पर भएर निर्मल रहेको ऋषिक (इन्द्रि) का मालिक ईश भनेर ईश्वरको प्रतिपादन गरेको ईश ऐश्वर्ये धातुबाट बनेको ईष्टेभन्दा ईश भनिन्छ ।

सवैंको अधिष्ठान ऋषीकेश हो। यो परमतत्वको गवेषणामा जो भक्त लवलीन हुन्छ त्यो अहैतुकी भक्तिको मार्गको गवेषणामा जागरूक हुन्छ ।

ऋषीकेश भन्नाले मस्तिष्कमा रहेको ऋषीक (इन्द्रिय) यन्त्र चलाउने इन्द्रिय विन्दु प्रपात हो। यी विन्दुका प्रपात हुँदा प्राणि मात्रका र विश्वब्रह्माण्डका जस्तै शरीर ब्रह्माण्डका शक्तिका संचालकत्व शक्ति जागरूक हुन्छ। विश्व ब्रह्माण्डको शरीर ब्रह्माण्डसित तुलना गरेको ठीक हो। चौद्धलोक यही छन्। पञ्चविंशतितत्त्व र पञ्चविंशति तत्वात्मक महापुरुष यही छन्। "त्रिंशत् कोटचोर्धकोटीश्च नाडीनां वहुसंख्यक" देवी भागवतमा भने बमोजिम नाडीहरू सवै अथाह छन्। सच्चा सच्चा भक्ति त्यही हो।

माथि भनेको संचालकत्व शक्ति सत्, चिद्, आनन्द स्वरूपमा रमाएर यिनैको अन्तर्मुखी प्रकृतिमा प्रवृत्त भएर ईश्वरमा प्रपन्नभैं रहेर एकक्षण पनि प्रपत्ति नभएर रवस्ने त्यो भक्त भक्तिमा विभोर भएको हुन्छ। आखिर त्यसले पाउनु पर्ने संविति हासिल गर्छ। जसमा आडंवर जस्ता जघन्य दुर्गुण उसमा देखिदैन। उ उदासिन रहन्छ। उसमा राम्रो न राम्रो सुख वा दुःखको परवाह रहदैन। भक्तिमा विभोर वस्ने मानिसले आफ्नो शरीरलाई नविर्सेर वस्छ भने विषयका लेश पट्टि के विस्मृत नहोला ? भक्ति मार्गमा डुवेको मानिसलाई विषयको लेश मात्र पनि राम्रो लाग्दैन। भक्त त्यै हो जसले परमाराध्यको पाद कमलको सेवामानै मद मक्त हुन्छ। उस भक्तले जन्म जन्मान्तरमा पनि हजुरको पाद कमलको सेवा नटुटोस भन्छ। अहल्याले राम प्रभुसित माग्नु भएको पनि यही दिव्य माँग हो कि,

योषिन्मूढाऽहमज्ञाते तत्वंजाने कथंविभो ।
त्वत्पाद कमले सक्ता भक्तिरेव सदाऽस्तु मे ।१।

म स्त्री जाति मूर्ख छु हजुरको पाद कमलमा लवलीनताका साथ लागि रहन पाऊँ ।

परमात्माको भक्तिका नौ भेद छन्ः–

१) श्रवणः भगवान्को कथामा दृढ चित्त भएर सुनिरहनु ।

२) मननः गुरूको मुखवाट सुनेका कथाका एकान्तमा वसेर विचार गर्नु, परम् प्रिय मानेर धारणा गर्नु उनको ठीक ठीक अनवच्छिन्न चिन्तना गर्नु ।

३) स्मरणम्ः परमेश्वर भगवान्को स्मरण नित्य गरि रहनु ।

४) पादसेवनम्: भगवान्को पाउको सेवामा रही रहनु ।

५) अर्चनं: भगवान्को पूजामा संलग्न रहिरहनु ।

६) भगवान्लाई वन्दना गर्नु ढोग दिनु ।

७) दास्यम्: भगवान्को सेवा भावमा आफूलाई राखि रहनु ।

८) भगवान् सित आफ्नो निष्कपट भाव सित मित्रभाव राख्नु ।

९) भगवान्मा आफूलाई नै समर्पण गर्नु ।

भक्तिको वर्णन गर्दा श्रीमद्भागवतमा यस्तो भन्नु भएकोछ । भक्ति पाए पछि पाउनु पर्ने कुरा सवैं पाएको हुन्छ । अमृतपान गरे पिउने कुरा केहि बाँकी रहन्न । पुन: भक्तिको अर्को प्रकारले वर्णन हुन्छ–

यस्तो भक्ति अर्कै नौ थरिकका हुन्छन् ।

१) सत्संग गर्नु ।

२) भगवान्को कथाको प्रसंगमा प्रेम गर्नु ।

३) निरभिमान श्री गुरूको चरणको सेवा गर्नु ।

४) निष्कपट भगवान्को गुण कीर्तन गर्नु ।

५) भगवान्का प्रति अति दृढ विश्वास राखेर भगवान्को मन्त्रको जपगर्नु ।

६) छैंटौं भक्ति दम इन्द्रियहरूलाई रोकेर आफ्नो अधिनमा राखेर धेरै संसारिक कामबाट हट्नु सद्धर्म तथा सदाचारमा रहनु ।

७) सातौं भक्ति संसारमा सवैलाई भगवान्मय देख्नु भगवान् भन्दा भगवान्का भक्तहरूलाई मान्नु ।

८) आठौं भक्ति यथालाभ सन्तुष्ट हुनु "ईशावास्य मिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत् । तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा:" यो वेदको उक्ति बमोजिम चल्नु । आफ्नो कर्म्मानुसार प्राप्त धनमा राजी रहनु । अर्काको धन तर्फ दृष्टि नदिनु ।

९) नौ भक्ति सवैमा निष्कपट भाव रहेर सरल भावले रहनु । भगवान्को भरोसामा रहनु । जे पनि भगवान्लाई अर्पण गरेर मात्र उपभोग गर्नु । यी नौ भक्ति हुन् यी भक्ति मध्ये एक भक्ति मात्र प्रगाढ छ भने त्यो भगवान्को प्यारो हुन्छ ।

हिरण्यकशिपुलाई प्रह्लादले आफ्ना पिताका काखमा बसेकै वखतमा आफुले पढेको पाठ सुनाउनु भएको यसप्रकार छ–

श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणं पाद सेवनं अर्च्चनं वन्दनं दास्यं सख्यम् आत्मनिवेदनं यी नौ प्रकारका भक्ति (विष्णुको) छ भने राम्ररी पढें भन्ने जान्दछु ।

विष्णुको कथा सुन्नमा परीक्षित नाम कीर्तनमा शुकदेव स्मरणमा प्रह्लाद पाउको सेवनमा लक्ष्मी पूजा गर्नमा पृथु अभिवादन गर्नमा अज्ञ दास्य भावमा गर्नमा हनुमान् सखिभावमा अर्जुन, आत्म सर्वस्व समर्पगमा वलि राजा यी नौ भक्ति मध्ये एकेक भक्तिमा लवलीन भएका परिक्षित आदि नौ भक्तहरू परमेश्वरका कृपा पात्र भएर अन्तमा कैवल्य मोक्ष हुनुभयो भक्तिवारे प्रह्लाद भक्त शिरोमणिले दैत्य पाठशालाका छात्रहरूका समाजमा आस्तिकमय भाषण गर्नु भएको यसप्रकार छ–

जागृत भन्नु नै गई रहने भएर चक्र समान भएर तल गईरहन्छ र माथि चढी रहन्छ । हाम्रो शरीर यही क्रममा शरीर आपाद मस्तकमा क्रिया तल ओर्ली रहन्छ र माथि रहन्छ । चक्र चल्नु, जगत चल्नु शरीरमा शक्तिद्वारा क्रिया चेतनता चल्नु भैरहन्छ र यसैलाई अनेक चिति मति आदि नामले पुकारिन्छ । यसैलाई अलौकिक तत्व शव्दले व्यवहार पनि हुन्छ तत्व धेरै छन् । पञ्चतत्वलाई पञ्चमहाभूत पनि भन्छन् । पञ्चतत्व हो पृथ्वी, अप्, तेज, वायु, आकाश । यी पृथ्वी, अप्, तेज, वायु, आकाशको शक्ति नमिलेको कुनै वस्तु छैन । जस्तो शारीरिक रोग लाग्दा त्रिदोष तत्व नमिलेको कुनै रोग हुँदैन खालि घटी र वढी को हिसाव तरतमको भेदले कुनै वातिक, कुनै पैत्तिक, कुनै श्लैष्मिक, कुनै वातपैत्तिक, कुनै वातश्लैष्मिक इत्यादि भने झैं पृथ्वी तत्वयुक्त वस्तुमा पृथ्वी तत्व वाहेक पनि अरू तत्व हुन्छ हुन्छ । सूक्ष्म तवरले मान्न भने पृथ्वी तत्व स्थूल तवरले हुन्छ । हाम्रो शरीरमा यी तत्व चलाउने आधार मुख्य शक्ति जसलाई चितिरूप भनिन्छ नत्र भने पृथ्वी पृथ्वीरूपा भएर वसिरहने थियीन । पृथ्वीलाई जागरूक तुल्याउने शक्ति हो मूलाधारमा रहेको कुण्डलिनी शक्ति चिति रूपा यही आफ्नो पार्थिव शरीरका पार्थिवस्थानमा पुऱ्याएर पृथ्वी तत्वलाई क्रिया शालितामा सक्षम गराएर आपूर्ति गर्दछिन् । एवंकारं जव शब्द स्पर्शरूप तन्मात्राले रस तन्मात्राको स्थान जलतत्व प्राय भएको स्वाधिष्ठान चक्रमा जव कुण्डलिनी शक्ति चितिरूपा पुग्छिन् अनि सौम्यरस आप्यरसले आप्यायन गर्न र

सरस गराउने क्रिया ठीक ठीठ चल्दछ । यस्तै जब मणिपूर चक्रमा मूलाधारबाट उठेको कुण्डलिनी शक्तिको पहुँच हुन्छ अनि त सौरगुणको जहाँ तहाँ आवश्यक हुन्छ । त्यहाँ पुगी तातो ल्यानोको गुण भरिभराउ भईरहन्छ र तैजस तत्वको आपूर्ति हुन्छ र शरीरमा धातु परिपाक भईरहन्छ शरीर सक्षम हुन्छ । जब कुण्डलिनी शक्ति अनाहत चक्रमा पुगिन्छ वायुतत्व हुनुपर्नेमा वायुतत्व पुगी वायुको प्राणादि ठीकठीक चल्दछ । यस्तै मूलाधारबाट पृथ्वीतत्व प्रायबाट उठेको कुण्डलिनी शक्ति आकाशात्मक विशुद्धि चक्रमा पुग्दछ र स्वर ब्रह्म नादकोकाम आकाशको गुण त्यहाँ त्यहाँ पुग्दछ । जहाँ जहाँ आवश्यक पर्दछ त्यहाँ त्यहाँ आपूर्ति भईहाल्छ । यही विधानले ईश्वरले जीव रहने पञ्चभौतिक शरीर खडा गर्नु हुन्छ । यही हो सृष्टि विधान ।

गायत्री वेदमाता

गायत्री वेदमाता अनादि चितिरूपा महाशक्ति महाविद्याबाटै आविर्भूत वेदश्रीबाट ब्रह्मालाई ब्रह्मबोध उपलब्ध भएको हो ।

ब्रह्माबाटै चार वेद उपलब्ध गर्नु भनी परम्परया वेद र वेद प्राणि हित धर्म्म सर्व्वत्र प्रसार भयो । जथाभावी गायत्री मंत्र जप्ता मानसिक हुनुपर्दछ । जप तीन किसिमको छ उपांशु १) ओठमात्र चलाएर जपने । वाचिक २) स्पष्टतया बोलने । ३) मानसिक विधिपूर्वक मनमनै जप्ने । छन्दोग्य उपनिदषद् भन्छ विधियज्ञभन्दा जपयज्ञ दश गुण दायकछ । मानस जपयज्ञ हजार गुण दायक छ । हाम्रो शरीरका रक्त परिस्पन्दन रूपिणी क्रियाशक्ति चितिशक्ति गायत्री हुन् यो महामन्त्रलाई जथाभावी प्रयोगमा ल्याउनु हुन्न र यो महामन्त्रलाई गोप्य राखेर विधिपूर्वक प्रयोग गर्ने गरेको हो ।

माथि भनि सकेका कुरा हुन् जब वीरासनमा मेरूदण्ड अर्थात् सुमेरू पर्वत् जसबाट देवयानको मार्ग पहिलिईन्छ शरीरमा रहेका सूक्ष्म देवयानको मार्ग भएको पृष्ट वंश भित्र सोझो राखी आंखाचिम्ली दृढस्थिर रहेर औंकारको उपांशु उच्चारण गरी तथा कुनै उपास्य देवको मन्त्र, दिक्षामन्त्र आदि मन्त्रको जप गरी रहने अभ्यास गर्दै रहिरहँदा जब साधकको साधना पूरा भइ सकेको हुन्छ, तब गुह्य यन्त्रद्वयको बीचमा अधर गुद चक्र **Haemorhoibal plexus** पारिवस्तिक चक्र **Vecical plexus,** परिपौरुष चक्र **Prostatic plexus,** हरूका बीचमा ठीक सेवनीभित्र कुतकुते सलसली चलेको वगेको जब भान हुन्छ । अनि खूब दृढ गरी एकाग्रता ल्याई अधि भनेको मूलाधारबाट कुण्डलिनी शक्तिलाई माथि उठाई नाभिस्थान पछि उर कशेरुकार ठीक कडी

कशेरूका बीच रहेको तेजोमय मणिपूरक चक्र तथा वाय्वात्मक अनाहत चक्र तथा आकाशात्मक विशुद्ध चक्र हुँदै शीर्षण्य शिवको आज्ञा पालिका कुण्डलिनी शक्ति जागेकोलाई त्याई ईडापिंगला दुइ नाडीको बीचमा रहेको सुषुम्णा नाडी-को एकत्र महासंयोगमा प्राण गुहाको अन्त हुनजान लाग्यो, प्राणको काम कम्ति हुँदै गयो, एक पुरानो संसार छुट्यो, अर्कै संसार आरम्भ भयो, अर्द्धनारीश्वर स्वरूप भयो, कुण्डलिनी शक्ति चित् शिवरन्ध्रमा जबसम्म त्यो रूपमा अवस्थित रहनथाल्छ, तबसम्म शरीरमा प्राणकार्य सञ्चालनतामा प्राणको हात कम हुँदै जान्छ । आखिर शिवशक्तिको एकताको स्वरूप ज्योतिर्मय पुञ्ज बन्दछ । अनि त्यो सारा ब्रह्माण्ड छलंङ्ग हुन्छ ।

प्राणायाम भनेको प्राणको आयाम हो आयाम भनेको लामो तुल्याउनु हो । जसबाट प्राण लामो दीर्घकालीन रहिरहने हुन आउँछ त्यो प्राणायाम हो । प्राण भनेको निःश्वास प्रश्वास क्रिया चलाउनु यसको आयाम दीर्घ तुल्याउने क्रियालाई प्राणायाम भन्छन् । श्वासको पटक वढाउँदै लैजाने हैन घटाउँदैलैजानु श्रेय हो । कोही कोही सडक धुलो फोहर मैला भएको ठाउँमा पनि सतत प्राणायाम गर्ने नाकथुनी हिडनेपनि छन् त्यसो गर्नु मनासिव हुँदैन एकनासा छिद्र र अर्को नासा-छिद्र बन्ध गरेपछि, पछिबाट हठात् प्वाल खोल्दा झन वाहिरको फरेनबडि फोहर धुली कण भित्र जान अनायास सक्तछ र फोक्सोको भित्र Infltration हुन आई फायदाको सट्टा खराव हुन्छ । प्राणायाम गर्दा नदीको किनार किं वा परिष्कार परिच्छन्न बागवगैंचा आदिमा विहान पख त्रिकाल स्नान गर्नेले ३ तीनकालमा अथवा बिहान बेलुका संध्या कर्म गर्नेले बिहान बेलुकी गर्नु अरू समय गर्नेले शुद्ध हावा भएको ठाउँमा प्राणायाम गर्ने गर्नु पर्दछ । प्राण भनेको श्वासको दुवै क्रिया चलाउनु र बीचमा बिराम गर्नु यसबाट पूरक कुम्भक तथा रेचकको काम तय हुन्छ ।

प्रसंगमा संध्याको वारेमा केहि भनिन्छ संधि भनेको जोर्ति हो सूर्यको तथा चन्द्र-खण्ड मण्डलको उपलब्धि जुन बेला हुन्छ । यसैलाई संधि भन्छन् । संधि कालमा नित्य गर्ने क्रियालाई संध्याकर्म भनिन्छ । उपनयन भएपछि गुरू-बाट प्राप्त भएको मन्त्र उपयुक्त मन्त्र हो । यसको विधिपूर्वक गरेर जपगर्ने र गायत्री चिति शक्तिको उपसनालाई संध्याकर्म भन्छन । हाम्रो शास्त्रमा संध्या कर्म ठीक कालमा नै गर्नु पर्दछ भनेको छ ।

बिहान भरि सुतेर उठेर स्नानादि कर्म गर्ने गरेमा यो संध्या कर्म भन्न

सकिन्न यो त अधुरै हुन्छ । समय समयमा लोक व्यवहार चलाए जस्तै संध्या कर्म बिहान सवेरै गर्ने अलौकिक व्यबहार हुन आउँछ सबै जातका मानिसका समयमा ईश्वराराधना गर्ने चलन छ । जस्तै मुसलमान समयमा निमाज पढेर खुदाका सेवन गर्ने संध्या कर्म नगरे पाप हुन्छ । गरेमा पुण्य हुँदैन । उक्त कर्म गर्नाले रातको दिनको पाप नाश हुन्छ । बिहानको त सायत संध्या कर्म सर्वदा कार्यमा ब्यस्त भएकोले पनि गर्न सक्लान् । बेलुकाको संध्याकर्म त लोक व्यव-हारमा घुम्न जान वस्न पर्ने भएकाले कसरी संध्या कर्म गर्न सक्ने ? अतः यसैमा यी क्रिया गर्नु पर्ने अत्यावश्यक छ । बेलुकाको विधिबत् संध्या कर्म गर्न नपाउनेले नसक्नेहरूले बेलुकाको संध्याकालमा कार्यमा सभामा वा अन्यत्र कार्य मा व्यस्त रहेकाले पनि एकै क्षण आसन बाँधेर आँखा चिम्लेर आकाशमा भग-वान्को पाउबाट आकाश गंगा वहेको संझी त्यसै गंगाको धारामा मनले स्नान गरी आफ्नो ध्येय मन्त्र बा गायत्री मंत्र वा अरू कुनै मन्त्र मनमनै आचमन गर्नु र संध्याकाल टरेपछि घरमा वा अन्यत्र तीर्थादिमा विधिवत्कर्म गर्नु पर्दछ । संध्याकाल लोपको प्रत्यवाय लाग्दैन यी गुरुका उपदेश हुन् ।

प्राणायाम गर्दा मनमनै भन्ने गायत्री मन्त्र र औंकारको महत्वः– प्राणायाम गर्दा मनमनै भन्ने ॐ भूः ओं भुवः ॐ स्वः ॐ तत् सवितुर्वरेण्यम् ॐ भर्गोदेवस्य धीमहि ॐ धियो योनः प्रचोदयात् ॐ व्रह्म भू र्भुवः स्वरोम्" यो मन्त्र पूरक कुम्भक रेचक गर्दा भनिने हो । उक्त प्राणायाम गर्दा ईडा पिंगला सुषुम्णा मा प्राणको सञ्चार हुन्छ । उक्त क्रिया गर्दा उक्त मन्त्र १/२/३/४/५/६/७ पटक सम्म क्रमैले बढाई मनमनै भन्नु पर्दछ । यो लेखकलाई गुरुबाट उपदेश प्राप्त भएको हो ।

उक्त प्राणायाम गर्दा केवल छोटकरी औंकार मात्रै मनमनै स्मरण गरेमा औंकारको ठूलो उपासना गरेको फल पाइन्छ । मानसिक जप यसैलाई भन्छन् । उपांशु जप वाचिक मन्त्र जप गर्दा प्रयोग केहि अल्प स्पष्ट उच्चारण गरेर भनिन्छ ।

औंकारको महत्वः– यो नै व्रह्म हो योनै सबै जगत हो । कुनै कुरा ठीक भन्दा ओं भनिन्छ । गुरुसित केहि कुरा सुनाउनु होस् भन्दा ओं भनिन्छ । ओं भनेर होताले हवन गर्दछ नित्य नैमित्तिक कर्मकाण्ड गर्न लाग्दा मन्त्र उच्चारण-को अघि ओं भनिनु पर्दछ । दान गर्दा संकल्प गर्दा पढ्दा ॐ भनी उठान गर्नु पर्छ । गीतामा भनेको "ॐ तत् सत् व्रह्मणस्त्रिविधः स्मृतः" अनुसार ॐ कार

नै ब्रह्म हो भनिसकें । औंकार परब्रह्मको उपासना हो उपासना त्यसलाई भनिन्छ जसवाट परब्रह्मको नजीकमा वस्न पाइन्छ यो वेदको उपदेश हो । वेदको अध्य-यन गर्न लाग्दा पाठ गर्न लाग्दा ॐ भनी आरंभ गर्नु पर्दछ कंडिका पुरा नभई अरूसित कुराकानी गर्नु हुँदैन । यो गुरुको उपदेश हो । प्रणव रूपमा सबै वेद ढाकिएका छन् वेदको प्रयोग गर्नु पऱ्यो कि प्रणव नभनी हुँदैन । गीतामा श्रीकृष्ण भगवान्ले भन्नु भएको छ कि "प्रणवः सर्व वेदेषु" सबै वेदमा प्रणव मनै हुँ । औंकारको अर्थ हो ईश्वर । औंकार नाम हो भगवान्लाई प्यारो लाग्ने आफ्नो नाम । आफ्नो हृदयले लिने र साथै उच्चारण गरिने हो औंकारका नाम हो । भगवान्लाई साह्रै प्यारो लाग्नेमा यो नामले भगवान्लाई पुकारे पछि भगवान् ज्यादै खुसि हुनुहुन्छ ।

औंकारको अर्थ ठूलो छ । अन्यथा मन्त्रको अगाडि प्रयोग गर्न लगाइने थिएन । यही कुरा भनेको पाइन्छ "आद्यं मन्त्राक्षरं ब्रह्मत्रयी यस्मिन् प्रतिष्ठिता । सर्वत्र मन्त्र योगेषु ओमित्यादौ प्रपुज्यते" औंकार मन्त्र भित्रको पद ह्वैन हो त मन्त्रको आद्यक्षर मन्त्रको अगाडि औंकारको प्रयोग गरेर मन्त्र शक्ति झन झन प्रवल हुन्छ । अरू मन्त्र पछि पनि औंकारको प्रयोग गरेमा अत्यन्त मन्त्र शक्ति प्रवल हुन्छ । आद्य अक्षर नै औंकार नै ईश्वरको महामन्त्र संज्ञी जप गर्ने पनि साधक छन् । औंकार शब्द ईश्वरको आह्वान गर्ने महामन्त्र हो । तत्वं नारायणः परम् त्वमोङ्कारः परात्परः अर्थात् परात् परः पर देखि पर रहनु भएको प्रणव स्वरूप परतत्व नारायण औंकार हो यससंग अर्को स्मरण गर्नु पर्दछ । औं मन्त्र-वाट ब्रह्मा, विष्णु, महादेव सृष्टि स्थिति लयका अधिष्ठातालाई बुझाउँछ । जहाँवाट यो ब्रह्माण्ड पैदा भयो जसले आश्रय गरेर विश्व अडेको छ जंहाँ गएर विलीन हुन्छ लय हुन्छ । ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र रूपी यी त्रितत्व यसैमा समावेश छ । यसैले त्रयी यस्मिन् प्रतिष्ठिता भनिन्छ ।

विश्व स्रष्टा प्रभुवाट भक्तलाई सजिलो होस भनेर मेरो उपासना गरून् भनेर सगुण रूप लिएर लिला देखाईदिइ वक्स्येको औंकार महामन्त्रले झल्काउँछ प्राणको अर्थमा प्रकृति प्रत्यय गर्दा विचारवाट प्रउपसर्ग लागेको अनप्राणने धातु-वाट पचाद्यच् प्रत्यय भएर प्राण वनेको छ । यहाँ निःश्वास प्रश्वासको प्रसंगमा यी तलका कुरा भन्नु अत्यावश्यक छ । निःश्वास नभए फोक्सोको भित्र रक्त विष्णु पदामृतवाट शुद्ध भएर बाँकी रहेको आंगारिक वाष्प बाहिर नगएमा हाम्रो प्राण रहन्न । पुनः विष्णु पदामृत उपयुक्त नभए हाम्रो प्राण रहन्न । अतएव दुवै क्रिया यथोचित तवरले संपन्न नभए प्राण रहन्न ठीक तवरले निःश्वास प्रश्वास क्रिया

चलाए फोक्सो बलियो र शुद्ध अक्सिजन (विष्णु पदामृत) द्वारा शरीरका यावतीय कोष आदि स्वस्थ रहने कार्यमा सक्षम सशक्त रहन जान्छ। शरीर तगडा रहन्छ अतएव स्वस्थ मानिसले दिनहुँ प्राणायाम गर्ने बानी बसालेमा फोक्सोको रोगहरूको प्रतिषेध हुन आउँछ प्राणायाम गर्न बाँया ईडा नाडीको मार्गबाट श्वास (प्रश्वास) सरर बिस्तार–बिस्तार तानी रहन दायाँ पिंगला नाडीको मार्ग नाकको प्वाललाई बन्ध गरी राख्नु जतिमात्रा मन्त्रको उच्चारण गर्ने समय छ उति समय बन्द गरेर अनि सुषुम्णाको कार्य चलाउन जति मात्रा मन्त्र उच्चारण गर्ने समय छ उति समयसंम दुबैनाकको प्वाल बन्ध गर्नु मुखबाट श्वास फेर्ने त कुरै रहन्न मुख त बन्धको बन्धनै रहन्छ अनि कुम्भकको कार्य चलाएपछि दायाँ नाकको प्वाल खोलेर मात्र काल बमोजिम रेचक गर्नु पर्दछ रेचन क्रिया गर्दागर्दै बीचबीचमा त्यही मार्गबाट श्वास लिनु हुँदैनकि जहाँसंम जतिमात्रा रेचक क्रिया व्यतीत हुँदैन। यो हो प्राणायामको नियम।

यौगेश्वर्य

पूरक क्रियाबाट ईडा नाडीको, कुम्भकबाट सुषुम्णा नाडीको रेचन क्रियाबाट पिंगला नाडीको कार्य हुन्छ। ईडा पिंगलाको काम नभई केवल सुषुम्णाको काम मात्र हुनु समाधि हो। यसैलाई महायोग भन्छन्। योग गर्ने अभ्यास भएपछि सिद्धि करामलकवत् भएर आखिरमा सर्वतन्त्र स्वतन्त्र भएर परकाय प्रवेश सम्म गर्न सक्ने हुन्छ यसैलाई चरक संहितामा यौगैश्वर्य भनेकोछ। जस्तैः—

अर्काको चित्तमा के कुरा उठेको छ त्यो जान्नु
अर्काको अनुकूल मात्र आफ्नो इच्छाको भर ठानेर गर्नु

यस्तो दृष्टि रहन्छ कहाँ–कहाँ दूराति दूरसंम दृष्टि रहने ताकत हुन्छ। यो ताकत असीम हुन्छ। जस्तो कि लंकामा अशोक वाटिकामा सीताजी दीनहीन राज भई रहनु भएको समुद्रको किनारबाट संपातीले हनुमान्, जावंवान्‌हरूलाई देखाई रहनु भएको त्यस्तो दृष्टि हुनु पनि सिद्धि हो। अर्को अतीन्द्रिय दर्शन पनि सिद्धि हो। अर्कोथरी सिद्धि छ स्मृति। साधारण स्मृति भने उस्तै सदृश्य देखेर आकार तुल्य देखेर तथा उल्टो खराप देखेर असल रूपको संझना हुनै पर्छ भनेर मनन गरेर संझिने, बराबर अभ्यास गरिराखेको संझिने, जानेकोले संझिने, दृष्ट, श्रुत, अनुभव भएको संझिने, तर अष्टसिद्धि मध्येको स्मृति त हो अतीन्द्रिय स्मरण जस्तै जन्म जन्मान्तरका कुरा संझिने। अष्टसिद्धि मध्ये एक सिद्धि हो। मनुष्यको कान्ति बाहेक दिव्यकान्ति, अर्को सिद्धि हो देखिने लायक वस्तु छ योगी-

को इच्छा नभएकोले देखिएन योगी पुरुषको देख्ने इच्छा थियो र नदेखिने वस्तु दूर रहेको वस्तु देखियो। यी अष्टसिद्धिहरू विल्कुल चित्तशुद्धि भएकामा, मन आत्मा परमात्मामा लवलीन भएकामा हातका अमला, वयर जस्ता हस्तगत हुन्छन्। जब परमात्मामा तेलको धाराजस्तो अविरल रहीरह्यो दृढभक्ति एकतानता। आफ्नो संचित बलियो कर्मको भोग भोगि सकेमा आत्म संवन्धि, शरीर वुद्धि अहंकारले छोड्यो अवत के वाँकी रह्यो सर्व शून्य भयो अनि त अपुनर्भव भैहाल्यो ।

परकाय प्रवेश यो सिद्धिमा सवभन्दा ठूलो सिद्धिहो अर्काको मृत शरीरमा प्रवेश गर्ने, प्राण पखेरू उडेर गएपछि स्थाणु रूप शरीर रहन्छ जब त्यसैमा आफ्नो भईरहेको शरीर छोडेर पञ्चभौतिक स्थूल शरीर छोडेर आफ्नो सूक्ष्म शरीर त्यसमा प्रवेश गर्ने, यस्तो प्रक्रिया आदि शंकराचार्यले गर्नु भएको थियो। शंकराचार्यले परकाय प्रवेश गर्नु परेको कारण हो। कुनै युवा संपन्न सौंखीनको मृत शरीरमा प्रवेश गरेर काम कला आदि युक्त संपूर्ण काम शास्त्रको अभ्यास सहितको शास्त्रवादमा निपुण हुनु पर्ने, प्रसंगवश आदि शंकराचार्यको कथानक नभनि भएन र कुरा उठाउँछू। अद्वैतवादवाट दिग्विजय गर्ने अभिप्रायले जव शंकराचार्य घरवाट निस्कनु भयो अनि कर्मकाण्डी विद्वान् पण्डित ब्रह्मावतार मण्डनमिश्रसित शास्त्रार्थ गरेर परास्त गर्ने इच्छाले मण्डनमिश्रको घर खोज्दै जाँदा ढोकामा झुंड्याएको दुई शुगाले वेदान्तको मार्मिक कुरालाई वहस गरिरहेको जहाँ छ त्यो घर मण्डनमिश्रको हो भनी जान्नु भन्ने हुलिया पत्ता लगाएर मण्डनमिश्रको घरमा आईपुग्दा ढोका लगाएको देख्नु भयो र भित्र जान केहिवेर अड्नुपर्‍यो। अनि योग मार्गद्वारा भित्र गएर वहस गरी पण्डितलाई जितेपछि उनकी श्रीमती शारदा, शारदाले पण्डितजीको म वायाँ अंग हुँ मलाई पनि शास्त्रार्थमा हराए पछि तपाई विजय प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने सरस्वतीको अवतार मण्डनमिश्र पण्डितकी धर्मपत्नीले भने पछि त्यसो हो भने १ महिनाको अवकाश पाउँ अनि मात्र वहस गरूला भन्दा सरस्वती शारदाले हुन्छ भनेपछि आफूले नजानेको कामकला, कामशास्त्र अध्ययन गर्नु पर्दा आदि गुरुले आफ्नो सन्यास धर्मको शरीरवाट पादमार्गद्वारा प्राण छोडेर स्थूल शरीरलाई सुरक्षा गर्ने प्रवन्ध मिलाई कामकला सिक्न अरूक राजाको युवा ताजा शरीरमा शिरद्वारा सूक्ष्म शरीरमा प्रवेश गरी राजपाठमा वसी १ महिनासंम राम्ररी कामशास्त्र अध्ययन गर्नु भएको थियो। यता १ महिना पूरा हुन लाग्यो शंकराचार्यको मृतक

शरीर रक्षा गर्नेहरूमा खल्दुली भयो । चेला मध्ये कुनै चेलाले राजाको रूपमा विराजमान हुनु भएको शंकराचार्य काम कला कौतुकमा मस्त हुनुहुन्थियो । त्यसै वखतमा आफ्ना चेलाले कुनै गायक रूपमा वसेर अद्वैतवादका गाना सुनाउनु भयो र सो गाना सुनेपछि झल्यास्स भएर आफ्नो १ महिनाको समयमा शारदा सित बहस गर्नु पर्ने संझी अरूकराजाको शरीरवाट अधोमार्गद्वारा निस्की पुनः आफ्नो सूक्ष्म शरीर आफ्नै रसुक्षित राखेको मृतक शरीरमा शिरद्वारा प्रवेश गर्नु भएको थियो ।

अद्वैतवादका गाना आदि शंकराचार्यका चेलाले गाएको यसप्रकार छः– शंकराचार्यलाई गायक वेषधारी शंकराचार्यका चेलाहरूले राजसभामा राजाको आज्ञा पाउनासाथ गाना सुनाउन प्रारंभ गरिहालेका हुन् । गायन थियो आत्मा-का गायन आत्माको सच्चा र अवबोध गराउने पट्टि थियो । पद्मपाद शिष्य राजा स्वरूप शंकराचार्यको सच्चा स्वरूपसित परिचित गराएर उनको हृदयमा उत्कट प्रवन्ध मिलाउन चाहनु हुन्थियो । यसैको निमित्त गाना आरंभ भयो । जसको अभिप्राय थियो ।

"युक्तिमान्हरु चामललाई भूषबाट अलग गर्दछन्, व्रह्म आकाश आदि पञ्च-भूतलाई सृष्टि गरेर, उसैको भित्र लुकेर प्रवेश गरेर वसेको छ, त्यो पञ्चकोश भित्र यस्तो ढंगसित लुकेको छ कि, बाहिरी दृष्टि राखने व्यक्तिको निमित्त, उसको पत्ता हुन सक्तैन, परन्तु युक्तिको सहारा उसलाई कुटेर विवेचना गरेर, चामलको भांति जुन आत्माको साक्षात्कार गर्दछन्, त्यो तत्व तिमी नै हौ, साक्षात्कारको अर्थ हो "तत् त्वम् असि" यो महावाक्य मनन गर्नु र जीवको र परमात्माको एकता प्रतिपादन गर्नु यथाः–

खाद्यमुत्पाद्यविश्वमनुप्रविश्य गूढमन्नमयादिकोष तुष जाले ।
द्वयोर्विविच्य युक्त्यवघाततो यत्तण्डुल वदा ददति तत्व मसि तत्तत्वम् ।१।

फेरि अर्को गाना यसप्रकार छः– हे राजा संझनु होस तपाई को हो ? विद्वान्हरू शम (मनको निग्रह) दम (इन्द्रियहरूको निग्रह उपरम वैराग्य) आदि साधनद्वारा आफ्नो बुद्धि सच्चिदानन्द रूप तत्व पाउन सक्षम हुन्छ त्यो तिमी नै हो ।

यसको सँस्कृत श्लोकः–

शमदमो परमादि साधनै र्योगास्वात्मनात्मनि यदन्विष्य कृतकृत्यः ।
अधिगतामित सच्चिदानन्दरूपा न पुनरिहखिद्यते तत्त्वमसितत्तत्वम् ।२।

माथि भनेको परकाय प्रवेशमा जसको मन केवल आत्मामा दृढ स्थिर रहि रहन्छ र सुख र दुःख हुँदैन र सुख दुःखको उत्पादक कर्म उसले उठानै गरेको हुँदैन उ योगी भईसकेको हुन्छ। उसको हातमा योगैश्वर्य उपलब्ध भइसकेको हुन्छ। उसले योग जानेको हुन्छ। परकाय प्रवेश गर्दा मस्तिष्कको हाडभित्र प्राण संयुक्त जीव प्रवेश गर्नु पर्दछ र शीरमा रहेको मस्तिष्क सञ्चालनबाट प्राण पस्दछ। प्राण छोडदा पादतलदेखि छोडिन्छ।

अतएव "ऊर्द्ध मूलमधः शाखं मश्वत्थं पुरुषं विदुः" भनेको मिल्न आयो। प्राणलाई महाप्राण वायुका प्रकार भेदमा प्राण वायुको विशेष महत्ता छ। यस्तो सदागति सर्वत्र चलीरहेको वायुलाई नियन्त्रण गर्नु मामुली कुरो होइन। अभ्यासले यस्तो गाह्रो काम पनि सजिलो हुन आउँछ।

हाम्रो शरीरमा सर्वत्र यन्त्रहरू आफ्नो क्रियाकलाप चलाउन सक्षम भए- पनि मस्तिष्कबाट उठेको नाडीका शक्तिका प्रवाहको नियन्त्रणमा हुन्छन्। अतएव वायुलाई तन्त्र यन्त्रधर भन्दछन्। तन्त्र भनेर कुनै ग्रन्थकारले भनेका छन्। तन्त्र भनी शरीरलाई यन्त्र भनी शरीरका अनेकन हृदय यकृत्, वृक्क, इत्यादि।

वायु खालि यन्त्रधर मात्र छ अभिप्राय यो हो कि वायुद्वारा जेनतेन यान्त्रिकक्रियामात्र चलेको देख्दा शरीरका क्रिया चलेको छ। तर धरमरले नर्भस् सिष्टमका मस्तिष्कका नाडी सँस्थानका क्रियाकलाप संतोषजनकभैं चलेका छैनन् भने वायु राम्ररी यथावत् क्रिया सञ्चालन गर्न लागीपर्न छोडेका छन् भने वायु बिकृत भयो, अर्थात् कित वायु वृद्धि भयो कित वायु ह्रासभयो। कुनै कुनै ग्रन्थकारले तन्त्र भन्ने शब्दले शरीरको गहीरो अर्थ मानेका छन्। मस्तिष्कबाट उठेको वायुको प्रवाह यो ठीक राख्न वायु भगवान् प्रसन्न हुनु पर्दछ। वायु भग- वान् शरीरमा रहेर प्रसन्न हुनु भो कसरी थाहा पाउनु यसमा उत्तर यो छ जसको सदागति प्रकृतिस्थ छ। उसको शरीरमा ठीकठीक मात्रामा अर्थात् जति जति मात्रामा दोष (वायु, पित्त, कफ) हुनुपर्दछ उति मात्रामा होस शरीरका पञ्चतत्व पाक गर्ने वायु सात धातु पाक गर्ने **Metabolism** (धात्वग्नि) उदरभरि रहेर अन्न नलिकामा परिपाक गर्ने खाएको वस्तुको स्थूल भाग र रस भाग छुटयाउने काममा लागी पर्ने समान वायुलाई मद्दत गर्ने बडवानल समेत जम्मा १३ अग्नि यी उचित मात्रामा वढी पनि हुँन यस्तो मात्रामा हुनु पर्दछ। सदागति वायु शरीरमा प्रकृतिस्थ छ भने उ सयौं वर्ष बाच्दछ। उसलाई प्राणा- याम गर्ने बानी बसाल्न सजिलो पर्छ। शरीरमा रहेको वायु प्रसन्न हुनु भएको

चिह्न (**Sign**) यो हो कि त्यस शरीरमा धातु (सात) उपधातु (सात) धातु कामल अथवा कानका, आँखाका, पेटका मल उचित मात्रामा न त बढी न त ह्रास तथा शरीरका अटोम्याटिक चल्ने क्रिया (यावतीय) भईरहोस आत्मा, मन, इन्द्रिय प्रसन्न होस अनि वायु भगवान् शरीरमा प्रसन्न हुनु भएको चिह्न थाह पाईन्छ ।

प्राणायाम गर्ने बानी बसाल्न एकान्त स्थलमा अध्यारोमा आँखा चिम्लेर होस नचिम्लेर होस मेरुदण्डक भित्रको मज्जा संलग्न गराउन तुल्याएर राख्न केहि पनि नचिताई, ननिदाई वीरासनमा बस्ने बानी बसाल्नु पर्छ ।

प्राणायाम गर्न ग्रीवा, वक्षः कटी, मस्तकलाई एक समभावको रेखामा परमात्माको कुनै नामको अक्षर मनमनै संझेर पूरक कुम्भक रेचकक्रिया यी तीन क्रिया क्रमैसंग वढाएर लैजानु पर्छ ।

विगर्भ र सगर्भका भेदले प्रणायम दुई किसिमको छ । आफ्नो कुनै इष्टदेवको मन्त्रको मनमनै जपगरे ध्यान सहितको प्राणायाम सगर्भ हो ।

मन्त्र नजपीकन गर्ने प्राणायाम विगर्भ हो । ब्राह्मणले अथवा ब्रह्म गायत्री मन्त्र लिनेहरूले १०/२०/३० इत्यादि पटक जपेर भिन्दा भिन्दा पटक संख्या पूरा गर्नु पर्दछ । एकै पटक वढाउन हुँदैन अरूले आफ्नो आफ्नो ईष्टदेवको स्वरूपमा ध्यान मग्न भएर आफ्नो आफ्नो जुन मन्त्र लिएको छ त्यसैको गणना तथा जप गर्नु सर्वोपरि छोटकरीमा अक्षरमा सकल तत्व संयुक्त भएको अक्षर हो प्रणव । देवीभागवतमा बताए अनुसार जुन आसनदेखि उत्तम आसन छैन । त्यो हो बीरासनः— एक खुट्टा तल राखेर त्यसमाथि आर्को उरू राखेर सोझो वसेमा वीरासन भनिछ । जस्तैः—

एकंपाद मधस्कृत्वा विन्यस्योरू तथोत्तरे ।
ऋजुकायोविशेद् योगी वज्रासनमनुत्तमम् ।।

यो आसनमा बसेर ओंकारको मनमनै १६ फेर उच्चारण गरेर ईडा नाडीको मार्ग वाम नासा पुटद्वारा वायु विस्तारै खिचोस अनि ६४ पटक प्रणव मनमनै उच्चारण गरेर वायाँ नासा पुटवन्ध गरोस वायाँ नासा पुटवन्ध छदैं दायाँ पिंगला नाडीको मार्ग ३२ फेर ओंकार मनमनै भनेर बिस्तार बिस्तार छोडोस । यसैलाई पनि प्राणायाम भन्दछन् । देवीभागवतमा भनेकोः—

ईडयाऽऽकर्षयेद्वायुं वाह्यं षोडश मात्राया ।
धारयेदपूरितं योगी चतुः षष्टयातु मात्रया ।१।
सुषुम्णामध्यगं सम्यग् द्वात्रिंशन्मात्रया शनैः

कसै कसैले प्राणायाम **Respiratoy Exercise** हो भन्ने मात्र संझे जँले पाए उल्है प्राणायाम सुरूआत गरेको देखिदो छ। त्यसो गर्नु भन्दा क्रमैले पद्धती अनुसार आचमन तथा त्रिनियोग छोडी परमाराध्य गुरूदेव अन्तस्करणमा शरीरभित्रको पाप पुरुषलाई ॐ ऋतंच सत्यं इत्यादि मन्त्र जपेर १ अंजुली पानी लिएर त्यसैमा भित्रको शरीरको पाप पुञ्ज लिएर रहेको मानी बाहिर पछारनु हृदयभित्रका परमाराध्या शुद्ध साक्षी चैतन्य स्वरूप गुरु ब्रह्मलाई ॐ गुरू ब्रह्मा आदि मन्त्रले पाठ गरी मान्नु अनिमात्र क्रिया आरंभ गर्नु।

शरीरका पृष्ठ वंश २४ कशेरूकाबाट बनेका छन्। छाति पछाडि १२ कटी पछाडि ५ घाँटी पछाडि ७ जम्मा २४।

ऋजु (सोझो) शरीर अर्थात् मेरूदण्ड सिक्री जोडेको जस्तो छ। एक कशेरूका अर्को कशेरूका सित जोडेको हुन्छ। सोझो बसेमा पछाडिका हाड् सोझो हुन्छ खुंचिएर बसेमा ती हाड् खुंचेका हुन्छन्। कराठगत कशेरूका **(Cerebral Vertebra)** उरोगत कशेरूका **(Thoaraclc Vartebra)** अनि त्रिकास्थि **(Sacerum)** अनु त्रिकास्थि **(Coccyx)** देहमा पछाडि पूर्वोक्त २४ कशेरूका र त्रिकास्थि १ र अनुत्रिकास्थि १ समेत जम्मा हाड् २६ घांटी देखि गुद नलिकासंम रहेका छन्। यिनीहरूमा भित्र र बाहिर नाडीतन्तुहरू संलग्न हुन्छन्। कशेरूका बाहिर लागेका नाडीहरू बहिर्मुखी प्रवृत्ति हुँदा उपयोगी छन् भने अन्तर्मुखी प्रवृत्ति भईरहनेहरूमा कशेरूका प्वालभित्र चली रहने स्वतन्त्र ईडा पिंगला तथा सुषुम्णा नाडी अत्युपयोगी हुन्छन्। बाहिरका स्थूल शरीर मानवैका हुन्छन् भने अन्तर्मुखी गतागतमा चल्ने प्रकृत्तिका सूक्ष्म शरीर देवताका स्वरूप हुन्। मेरूदण्डका भित्रका क्रियाकलाप अर्कै संसारका छन् भने स्थूल शरीरका क्रियाकलाप यही भोगी रहेको संसारको हो। स्थूल शरीर वालाको संसार बाहिरको स्थूल शरीर वालाले थाह पाउने सुख र दुःख-लाई भित्री शरीर वालाले वास्तै राख्दैन। उ त आनन्दै आनन्दमा मस्त हुन्छ। भित्री शरीर वालाको क्रियाकलापको अलिकति गन्ध थाह पाउन स्थूल शरीर वालाले कैयौं जन्म–जन्मान्तरको पुण्य ईश्वराराधनमा लवलीनताको प्रस्फुटनले मात्र पाइन्छ। अन्यथा पाउन सकिन। यो ध्रुव सत्य छ।

प्राणायामका कुम्भक क्रियाबाट अक्षोभ्यतत्व ब्रह्म स्वरूपमा चित्त बसाल्न गाह्रो पर्छ र यो बसाल्न अनवरत तथा नित्य अभ्यासले मात्र सिद्ध हुन्छ। सिद्ध गुरूको भनाई यो छ कि प्राणायाममा दृढ चित्त तब स्थिर हुन्छ मात्र,

जबकि साधकको सिद्धको कुम्भक प्राणायाममा मगनसाथ अति दृढ स्थिर रहन्छ। यस अवस्थामा ऐनामा विम्बको प्रतिविम्ब तदाकार रहे जस्तै मगन हुँदा तदाकार स्थिर रहन्छ। जस्तो कि स्वच्छ पानीमा सूर्यको प्रतिविम्व स्थिर रहन्छ।

जव उ यस अवस्थामा उत्तम कैलाश आदि लोकमा पुगेर उहाँ कै रहन सहनमा रहन्छ। उत्तम लोकमा पुगेर मगन भई स्थिर रहेसंम उत्तमलोक पुगेकोर त्यो साधक ती ती लोकमा कुराकानी गर्ने मुख चलाएको हुन्छ। त्यस्ता साधकलाई बाहिरवाट देख्नेहरूले मुख चलाएको शिव आदि सित कुरा गरेको भन्छन्। कसैले त्यस्ता साधकलाई विक्षिप्त भएको भन्छन्। उ साधकले आफ्नो स्वरूप देखेको हुन्छ। उ साधकलाई प्रत्यक्ष आनन्द अनुभव हुन्छ। उ साधकको मन चक्षुको सामुन्ने भूत, भविष्य, वर्तमान छर्लङ्ग हुन्छ।

वेदहरूमा यस्तै महापुरुषलाई आप्त नामले प्रसिद्ध राखेका छन्। उनका कुरामा सिद्ध नित्य निर्मल ज्ञान अव्याहत रहन्छ। यस्तै कुरालाई आप्तवाद भन्छन्।

आप्त सिद्ध महापुरुषका नाम उल्लेखनीय छन्। जस्तै धन्वन्तरी, चरक, पतञ्जलि, लोमश, शिवी व्यास आदि हुन्।

वेदलाई श्रुति भनिन्छ जुन सूत्र रूपले सुनेपछि यथार्थ त्यस काभाष्य टीकाटिप्पणी अवगत भईहाल्छ। यसको अध्ययन गरेर सुनेका श्रुति सँझेका स्मृति श्रुतिको राहमा चलेको शुद्धचित्त भएर समाधिमा लागेकालाई आप्त भनिन्छ।

समाधिमा अभ्यास गरी रहनेहरूका शक्ति ऊर्जा शक्ति शरीर भरमा कोष कोषमा रहन्छ प्राणायाम गर्दा नासिकाको अग्रभागमा अर्थात् आज्ञाचक्रमा रहेका मनलाई त्यही एकाग्रताकासाथ स्थिर गर्ने गरी रहेमा सवैं अद्भूत सुगन्धको अनुभव हुन्छ। एवंरीतले जिह्वामूलमा मनलाई एकाग्र गरे अलौकिक रसास्वाद हुन्छ। यी कुरा गुरुका मुखकमलबाट निस्केका हुन्।

पृष्ठ वंशको दुवैतिर सुषुम्णा महानाडीका दुवैतिर ईडा पिंगला नामका दुई नाडी छन्। वायाँतिर ईडा दाहिनातिर पिंगला छन्। यी नाम प्राचीन हुन्। यिनैमा ईडा नाडीलाई चन्द्रनाडी पिंगलालाई सूर्यनाडी भनिन्छ वीच मासु सुषुम्णा नाडी भित्र चित्रा नाडी छ।

यसैको षट् चक्र निरूपणमा यस्तै लेखेकोछ यथाः–

मेरोर्वाह्य प्रदेशे शशिमिहिर शिरे सव्यदक्षे त्रिषण्णे मध्ये नाडी सुषुम्णा ।

सकल सरसिजान् मेरूमध्यान्तर स्थान् भित्वा देदीप्यतेसा इत्यादि ।

प्राणायाम गर्दा वायाँ ईडा नाडी मार्गलाई बन्ध गरेर केवल पिंगला नाडी को मार्ग प्वाल बन्ध गर्ने अनि मंत्रोच्चारणको कालतक दुवै नाकको प्वाल बन्ध गरि राख्ने, यही समयतक सुषुम्णाको आधार प्रदेश कदमूलक मूलाधार चक्रमा रहेको कुण्डलिनी शक्तिलाई उठाउँदै श्वास क्रमैसित पृथ्वी, अप्, तेज, वायु, आकाशत्मक चक्रवाट उक्त शक्ति शिवा रूपलाई उठाउँदै व्रह्मगुहाको अंशभूत मनको अधिठानमा पुऱ्याउने योगीहरूका क्रमछ ।

अनि ईडा पिंगला दुवै नाढी सोरिएर सुषुम्णा महानाडी हुँदै अर्द्धनारीश्वरको एकत्र अवस्थिति स्वरूप शिवरन्ध्रमा अवस्थित हुने अनि व्रह्मरन्ध्रमा व्रह्मसित साक्षात्कार गर्ने पद्धति भक्त शिरोमणि र महायोगीका साधनाछ ।

व्रह्मगुहा भन्नेलाई पाश्चात्य आधुनिक विद्वानहरूका मतानुसार **Brain** मस्तिष्कको **Third Ventricle** लाई भन्छन् । यसैलाई व्रह्मस्थान भन्ने शास्त्रोक्त उल्लेख छ ।

यसैंलाई व्रह्मयोनि पनि भन्ने योगीजनका उक्ति छ । यसै व्रह्मस्थानलाई आश्रय गरेर रहने व्रह्म हो यसै स्थानवाट व्रह्म व्याप्त रहन्छ ।

आश्रयीभावको एकीकरण हुन्छ भेद हुँदैन । आश्रय रहनु नै आश्रयी रहनु हो । गायत्रीमाता पनि यहीं रहनु हुन्छ र गायत्री मन्त्रको जप गायत्रीको शाप मोचनमा हामी भन्छौ कि अजरे अमरेचैव व्रह्म योने ? नमस्तुते व्रह्म वसिष्ठ बिश्वामित्र शापा द्विमुक्ताभव इति । मनसित संवन्ध भएको मन्त्रको असर मनमा पऱ्यो कि मन प्रवुद्ध हुन्छ यसवाट टेलिग्रामको काम हुन्छ ।

आज्ञाकन्दः– यो यस्तो हो कि काकको अण्डजत्रो हो वा कटहरको बीजको आकारको धुस्रो वर्ण वस्तु ज्यादा भएको दुवै कन्दले व्रह्मगुहालाई दुवै तिरवाट छेकेको हुन्छ । यी दुवै कन्दले मस्तिष्कको अर्थात् पश्चिम मूलभागको भित्र लुकेको दुवैं मस्तिष्कको मूल पिण्ड निर्माण गर्दछ । दुवै पिण्डको बीचमा सानो झीनो गुफा (गुहा) छ यसैलाई व्रह्मगुहानाम भनिन्छ । यसै गुफाको भित्र परम शिवको स्थान छ भनी षट्चक्र जान्ने गुरुहरूले भन्नु भएको छ । यसैलाई व्रह्म हृदय वा खालि हृदय नामले मान्ने विद्वानहरू थिये अतः हृदय भनी मस्तिष्कलाई भनेको उर्द्धमूल मानेको असंगत भएन ।

व्रम्ह गुहाको प्रसंगमा एक कथा

श्रीराम प्रभुबाट लंकामा जान पूल वनाउन थाल्नु अघि काशीबाट विश्वनाथजी कहाँवाट शिवलिङ्ग मागेर ल्याई स्थापना गर्ने इच्छाले हनुमान्लाई काशी पठाई वक्सिएको थियो। हनुमानजीलाई जे काम पनि मैलेनै गर्ने गरेको छु भन्ने केही अहंपना भित्र उब्जेको श्रीराम प्रभुबाट थाहापाई प्रभुकै इच्छा अनुसार उनको गर्व हटाउनको लागि हनुमान्जीले बाटामा बिलंब गर्नु भयो र समयमा शिवलिङ्ग आईपुगेन। यता शिवलिङ्ग स्थापना गर्ने समय बित्न लाग्यो हनुमानजीले शिवलिङ्ग ल्याई पुऱ्याउनु भएन। अतः श्रीराम प्रभुबाट वालुवाको शिवलिङ्ग स्थापी सप्तऋषि तथा अरू आमन्त्रित ऋषिहरूद्वारा शास्त्रोक्त विधिवत् प्रतिष्ठा गरिवक्सीए पछि सप्तऋषि भोजनवाद दक्षिणा लिएर हर्षोल्लास कासाथ फर्कन लागेका वखतमा वाटोमा शिवलिङ्गलिई हनुमान्जी फर्कनु हुँदा भेटघाट कुराकानी शिवलिङ्ग स्थापना भइसकेको हनुमान्जीलाई थाह भयो र हनुमनान्जी केहि अप्रसन्न हुनुभयो। राम प्रभुसित भेट पनि भैगो राम प्रभुको आज्ञावाट तिमी नआई पुग्दा वालुवाको रामेश्वर स्थापना मैले गरे। तिमीलाई दिक्क लाग्दछ भने मैले थापेको वालुवाको शिवलिङ्ग उठाऊ र तिमीले ल्याएको शिवलिङ्ग स्थापना पुनः गर्नेछु भन्ने आज्ञा पाई हनुमान्जीले संपूर्ण ताकतले उखेलन सक्नु भएन। पुच्छरले वेरेर उखेल्दा पनि पुच्छर टुट्यो उखेल्ने जवरजस्ती गर्दा हनुमानजीको गोडा गाडियो अनि हनुमान्जीको गर्व तोडियो। तथापि राम प्रभुकै शरणागति हुँदा पुच्छर जोडियो। गाडिएको खुट्टा उठ्यो। राम प्रभुबाट हनुमान्जीलाई तिमीले ल्याएयो शिवलिङ्ग स्थापना गर भन्ने हुकुम भएपछि हनुमान्जीले शिवलिङ्ग स्थापना गर्नुभयो र राम प्रभुवाट हुकुमभयो जस्ले हनुमान्वाट स्थापना गर्नु भएको शिवलिङ्गको पूजा नगरी मैले थापेको वालुवाको शिवलिङ्गको पूजा गर्छ उसको यथावत् फलदायी हुँदैन र पहिले हनुमान्जीले थापेको रामेश्वरको पूजागर्नु अनिमात्र मैले थापेको शिवलिङ्गको पूजागर्नु इत्यादि। अनि सुग्रीव, लक्ष्मण, विभिषण लगायत राम प्रभुबाट रामेश्वरको उच्चा स्वरले स्तुति गर्नुभयो। स्तुतिपाठ यस्तो छः–

अर्द्ध नारी शिवको स्तुति

व्रह्मस्थान सरोज मध्यविलसच्छीतांशुपीठस्थितं स्फूर्जत्सूर्यरुचिं वराऽभयकरं कर्पूरकुंदोज्वलम्।
श्वेतस्रग्वसनाऽनुलेपन युतंविद्युद्रुचाकान्तया संश्लिष्टार्धं तनुं प्रसन्न वदनं वन्दे गुरूं सादरम्॥१॥

अर्थ :– व्रह्म गुहाको स्थान सहस्रार कमलको बीचमा रहेको चन्द्रमाको पीठमा विराजमान हुनुहुने देदीप्यमान सूर्य जस्तो चहकिला दुई बाहुमा वर र अभयलिने कर्पूस कुन्द फूलजस्तो वर्णका सेतो माला पहिरहने श्रीखण्ड अनुलेपन गाथमा गरिवक्सेको विजुली जस्तो चमक दिने आफ्नी कान्ताले वाँया आधा अंगमा अंकमाल गरिएका गुरू श्रीशिवलाई आदर पूर्वक नमस्कार गर्दछु इत्यादि ।

यसको सारांशमा यो झल्किन्छ कि अघि भनिसकेको कुरा हुन् । कुण्डलिनी शक्ति सुषुम्णा मार्गवाट उठेर अर्द्धनारीश्वररूप शिवा युक्त शिवमै एकत्र व्रह्म गुहामा विराजमान हुने व्रह्मरूपमा बिराजमान हुनुहुँदो रहेछ ।

व्रम्हवारी

प्राणीको प्राण रहन्छ । प्राण गुहाभित्र यो प्राण गुहालाई भित्रबाट प्राण पिधा निकाले दुवैतिरबाट ढाकेको हुन्छ । प्राणलाई ढाक्ने मानौं जवनिकापाल जस्तो दुवैतिर हुन्छ । यसै जवनिकामा (**Covering**) मा तीन छिद्र छन् । दुई पार्श्वतिर एक एक छन् । बीचमा एक द्वार छ । यही तीन प्वालवाट प्राण गुहान्तरीय जल सर्वतिर शिरमा वहन गर्दछ । यसैलाई व्रहमवारि भन्छन् । (**Cerebro–Spinal fluids**) भन्ने पाश्चात्य विद्वानका नाम हो ।

यही व्रह्मवारि प्रकोप भएर शीर्ष सौषुम्न ज्वर सन्निपात (**Spinal meningitis**) हुन्छ । यसैको दुवै कलाभित्र रहने वारिलाई व्रह्मोदक पनि भनिन्छ । व्रह्मोदक, व्रह्मोदक कुल्याद्वारा मस्तुलुङ्ग (गिदी) को गुफामा र सुषुम्णा काण्डको भित्र रहन्छ । यो स्वच्छ हुन्छ प्रायेण तौलेमा युवा अबस्थामा ५ तोला र अलि अलि उनेर बढेर गएमा केहि बर्त्ता पनि हुन्ज । गिदीभित्र र सुषुम्णा भित्र रहेको वस्तुमा प्रतिघात नपरोस भनेर भित्र आप्यायन र पोषण गर्न सकोस भनेर शीर्ष र सुषुम्णको कलाका दुईतह भित्र ठीकमात्रामा घटी पनि ह्वैन वढी पनि ह्वैन व्रह्मवारि स्वच्छ रूपले रहेकोछ व्रह्मवारि ठीक रहेमा **Blood pressre** (रक्त चाप) को दीर्घ रोग कहिल्यै हुँदैन ।

हृदयलाइ कमलको उपमा हृदय दिन्छन् । कमलको नफुलेको अवस्था जस्तो तल चोसो परेकोहुनाले हृदय कमल भन्ने चलन छ । हृदय कमललाई हृदयंस्यादधो मुखं भन्ने शास्त्रको उक्ति छ । कमल जस्तो रातमा संकुचित हुने, दिनमा फुल्ने भए जस्तो जाग्रत अवस्थामा विकास हुन्छ निद्रावस्थामा निमीलन हुन्छ । जाग्रत ह्रद्विकसति स्वप्तश्चनिमलिति ईति शास्त्र प्रमाणम् ।

जाग्रदवस्थामा हृदयको काम इन्द्रियहरू चनाखा कर्म परिशीलन गरेका हुनाले उनीहरूका तत्क्षेत्र कोषमा पोषण र बिष्णुपदामृत पु-याउनु पर्ने छीटो छरितो भएपनि निद्रावस्थामा मन्दगति हुनु कुनै अस्वाभाविक ह्वैन ।

कमलको केशर भित्र ज्योतिच्छटा भएजस्तै अलिन्द निलय तथा फोक्सोमा जाने फुस्फुसाभिगाधमनीमा तथा महाधमनीमा रक्त प्रवाहित हुँदा यस्तो केशर आकारको ज्योतिच्छटा छ त्यही हृदय तथा नाडी मस्तिष्कबाट ठाडै आएको छ । यसको ज्वलन्त तेजले ऊर्जा शक्ति संपन्न ज्योतिर्मय नहोला भन्नु पर्दैन नत अनवरत यावज्जीवं चलिरहने थिएन हामी बाँच्ने थिएनौं । यो ज्योतिपुञ्ज चित्प्रकाशको जाग्रदवस्थामा नजीकैमा दृढभक्ति राखनेहरूका निम्ति अनाहत चक्रबाट उठेका अन्तर्नादहरू श्रवणीय नहोलान् भन्नु पर्दैन । साधकको साधना कस्तो तवरको छ त्यसैमा निर्भर गर्दछ । अन्यथा नजीकमा नसंझिने भए धेरै टाढा ज्योतिको ज्योति छ ऊर्ध्व मुख छ । यसैलाई प्रकाशमय झलकने होस तथा संझने होस यसै दृढ भक्तिवाट मनः शिव संकल्पमय हुन्छ । यही होस भनेर प्रार्थना गर्ने मन्त्र वेदमा वनाएको यसप्रकार छः–

जस्तै यज्जाग्रतोदूर मुपैतिदैवन्तदु सुप्तस्य तथैवेति दूरङ्गमज्यीतिषां ज्यकोतिरे कन्तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु । यजुर्वेद ।

हृदयको क्रियाको वर्णनः– हृ को अर्थ हरण गर्नु अर्थात् समस्त शरीरका रक्तलिनु अनि (द) को अर्थ हो समस्त शरीरभर रक्त दिनु । (य) को अर्थ हो समस्त शरीरका क्रिया नियमित गर्नु । अतएव यी तीन क्रिया संपन्न गर्न १ सेकेण्डको समय सम्म पनि बन्ध हुँदैन ।

यथा वृहदारायको पनिष्दमा भनेको छ–

एषप्रजापतियेत् हृदयम् एतत् व्रह्म तत्सर्वंतदेतत्र्यक्षरं हृदयम् हृऽत्येकमक्षर ममिहरतिः अस्मै स्वाश्चयेच य एवं वेद ।

द इत्येकमक्षरं ददति अस्मै स्वाश्वान्येच य एवं वेद यमित्येकमक्षरं एति स्वर्गलोको य एवं वेद ।

वृहदाण्यको पनिष्दको प्रमाणको अर्थ गर्दा वक्षस्थलमा फोक्सोको बीचमा रहेको हृदय जस्लाई शारीरिक शास्त्र विज्ञान जान्ने आधुनिक विज्ञ जनले **Heart** भनेर व्यवहार गर्दछन् । यसलाई हार्ट **Heart** वाहेक मस्तिष्क सहस्रार चक्र अर्थात् केन्द्र केन्द्रको भूमि गिदिलाई भने पनि हुन्छ । उक्त केन्द्र-

वर्ती मस्तिष्कमा विकेन्द्रिकरण चितिरूपा शक्तिले लागू गरिदिनु भएको पाइन्छ।

मस्तिष्कमा आहरण काम हुन्छ। विभिन्न विषयको सूचक मस्तिष्कमा पुगी न त साक्षात् चक्षुरीन्द्रि न त कर्णेन्द्रिय न त स्पर्शेन्द्रिय तथा संवेदनाको लहर लैजाने नाडीका काम हुन्छ। आज्ञाचक्रद्वारा मात्र मस्तिष्कमा पुगेर अनि मात्र अयं देवदत्त इदंरम्यं इत्यादि ज्ञान दिने हुन्छ र ती ती क्रिया कतिबेरसंम चलिरहने हो त्यसको नियमन हुन्छ। यी तीन क्रिया मस्तिष्कबाट भईरहने हुंदा वेदमा बताएको हो। वायुको कार्यालय मस्तिष्क हो। वेदमा बताएको यस्तो छ-

मूर्द्धानमस्य सँसीव्याऽथर्वा हृदयं चयत्।
मस्तिष्कदूर्ध्वं प्रेरयत्पव मानोऽधिशीर्यतः।

अथवा ईश्वरले पुरुषको शिर तथा हृदयको परस्पर अनुस्यूत गाढ संवन्ध युक्त गर्नु भएको छ। यस सम्वन्धको कारण वायु शरीरको मस्तिष्कमा रहेर प्रत्येक अवयवलाई आफ्नो आफ्नो कर्म गराउने प्रेरणा गर्छ। नवीन चिकितशास्त्रमा **The Batas hast Cealn Centre Omificin Brain** अर्थात् सबभन्दा श्रेष्ठ केन्द्र मस्तिष्क केन्द्र मस्तिष्क भित्र छ भन्ने निर्णय छ।

प्राण तथा आत्मा परातम योग र मोक्ष

प्राण हो संज्ञावह चेष्ठावह नाडीको प्रवाहः- प्रकार भेदले वर्णित गरिन्छ। जुन शक्ति (नाडीको चेष्टावह शक्तिका भरमा फोक्सोमा निःश्वास प्रश्वास क्रिया चल्यो) जुन शक्तिका भरमा हृत्पेशी तथा पेटकापेशी तथा **Diaphram** ले फोक्सोको गति चलायो। शरीरका स्वतन्त्र पेशीहरूलाई जुन शक्तिले सबल तुल्याएर राख्यो त्यही प्राण हो। जुन शक्ति नाडी सँस्थानको अलग अलग भाग-दाट पेशीहरूकी साथ गएर हृदयको मांसपेशी र फोक्सो दुवैतिर सबै भागलाई सञ्चालन गर्दछ सो यही प्राण हो। प्राणायाम भनेको यसै प्राणलाई वशमा लिनु हो। प्राणलाई वशमा लिन नसकेमा बिस्तारै बिस्तार हृदयको स्वतन्त्र पेशी आफुखुसीले चल्ने तथा आन्द्रामा स्वतन्त्र रहेका जतिपेशीहरू छन् तीनलाई पनि साधकको अधिकारितामा चलेको हुन्छ। प्राणायाम गर्ने बानी भएकाहरूको हृदयको कार्य तथा फोक्सोको कार्य धेरैबेर मन्दगति वा बन्ध रहन सक्तछ। व्यावहारिक शास्त्र ल मेडिसिट जुरिस्प्रुडेन्सको मत अनुसार श्वास रोकिदैमा मुटु नचल्दैमा मऱ्यो भन्न गाह्रै पर्छ।

योगी त्यो हो जसले चित्तवृत्ति निरोध गरेको छ। योगज्ञ त्यो हो जसले आठसिद्धि हातमा लिएको छ। वृत्ति भनेको शब्दादि विषयमा लाग्नु जबकि त

अर्थात् विविध विभिन्न विषयमा आसक्त भएर चित्तमा संलग्न हुन्छ अनि चित्त भयो चाहियो वृत्ति निरोध गर्नु । यो गर्नेलाई योगी संज्ञा दिएको छ । यो त एक क्षण गर्न सक्ला अनवरत गर्न सक्ने क्षमता चाहियो । जब योगी अनवरत योगाभ्यास गरिरहन्छ अनि उसलाई "सर्वासीं वेदना नामवर्तनम्" भनेजस्तै कुनै वेदना रहन्न एक योगमा वेदना रहन्न भने अर्को मोक्षमा वेदना रहन्न । चित्त भनेको मनको उपादेय हो । जबसंम मन रहन्छ तबसम्म संकल्प विकल्पमय यसो हो कि ह्वैन भन्ने हुन्छ । विषयसित संवद्ध भयो चित्त भयो त देखि अलग भयो कि परमात्माको अधिनको चेतनता भयो । कुनै वस्तु ठम्याउन यन्त्र र यन्त्र चलाउने इन्द्रियलाई यसो हो र इन्द्रियका कामलाई भनेर ठम्याउने बुद्धि अनि अहंभाव अनि यो सबैको पुरुषकासाथ संयोग जब सब एकीभाव हुन्छन् अनिमात्र सो पछिको आत्माले अनुभव गर्छ । राम्रो नराम्रो के कस्तो हो थाहा पाइन्छ मन चेतन ह्वैन तथापी आत्माको पछुवा भएकोले चेतन जस्तो देखिएको हो । अघिमाथि भनेकै योगबारे भन्नु पर्ने बाँकी छ । योग र मोक्ष सामान्यत दुवै यी एकै हुन् । दुवैमा वेदना रहन्न हुदैन दुवैमा व्यवहारिक चेतनताको अनुभव हुन आवश्यक हुँदैन दुवै सर्वातीत अववोध हुन्छ खालि आत्मा र परमात्मा भने जस्तै हुन्छ अर्थात् प्रकार अर्थात् भेद र साहश्य हुन्छ आत्मा स्वतन्त्र छैन । परमात्माको अधिनमा आत्मा रहन्छ तर परमात्मा स्वतन्त्र छ । परमात्मा सर्वज्ञ छ । जीवात्मा अल्पज्ञ छ, परमात्मा साक्षी चैतन्य छ जीवात्मा चैतन्य छ ।

Vital Force जीवशक्ति वायु भगवान्

शरीरका समस्त प्रयत्नका वेगका र मनका तथा समस्त ज्ञानका प्रवर्तक वायु भगवान् हुन् । यस्तो वायु मस्तिष्कका विभिन्न केन्द्रका गुफाबाट नाडी स्रोतद्वारा सारा शरीरमा जान्छन् पुग्दछन् । नाडीहरू मस्तिष्कद्वारा उद्भव हुन्छन् । उद्भव भएका नाडी जहाँपुग्नु पर्ने हो त्यहाँ पुगेर तत्तक्रिया ठीकठीक वायुद्वारा संपादन गर्दछन् ।

यही भगवान् वायु (जीवशक्ति) शरीरका वात सँस्थानमा रहेर शरीरको अंग तथा प्रत्यंग तथा आशय आमाशय आदिलाई आफ्नो आफ्नो काममा दृढ तत्पर तुल्याउँछ । ठीक यन्त्र चलाउन नियमन गराउनु हुन्छ । यसको महाभूमिका भएकोले आधुनिक विज्ञान सित मिल्दो जुल्दो कुरा गरिन्छ । आधुनिक चिकित्साशास्त्रका विज्ञानका भनाईमा ऊन्डोक्राइन (ग्रन्थि प्रणाली) नभएका शरीरमा रहेका कोषहरुका थुप्रोलाई ग्रन्थि भन्छन् । ग्रन्थिहरुका मुख्य काम हो

एक किसिमको रस पैंद गर्नु हाम्रो शरीरमा नली भएका ग्रन्थि बाहेक नली नै नभएका ग्रन्थिहरू पनि छन् । नली नभएका ग्रन्थिहरूबाट रस निस्केर रसहरू ठाउँ रगतमा गएर मिस्सिन छन् । नली नहुने ग्रन्थिहरूलाई **Endocrcin gland** भनेर उनैहरूले नामाकरण गरेका छन् । शरीरमा यस्ता ग्रन्थिहरूबाट एक किसिमको रस (रासायनिक तेजोयुक्त) हरू शरीरका कोषहरू र अरू ग्रन्थिहरूका कामलाई उत्तेजित गराउछ यो गराउने तथा गर्ने हाम्रो शरीरका अनुकूल वायु भगवान हुन् तदन्यथा **Harmon** को कामै बन्दैन शरीरका स्पर्श आदि ज्ञान बहाउने र अवयवका संकोच र प्रसारण आदि चेष्ठा बहाउने धरो पहेलो वर्णका तन्तुहरूले बनेका छन् । यसभित्र छिद्र हुँदैन यी सितारका खुब मसिनातार जस्ता छन् । यिनीहरूमा करेन्ट (प्रवाह) बहाउने जस्तै संज्ञा र चेष्ठाको प्रवाह बहेको छ । नवीनमतमा सेलहरूबाट नाडी बन्दछ यसैलाई **Nerve Cells** भन्दछन् । यसैमा **Graymatter** रहन्छ । नाडी कोषहरू संदेश सूत्रहरूले निर्मित छन् । यो कोष वाला भागनै वातको मुख्य आश्रय हो ।

एड्रिनिल् एक किसिमको वस्तु जसलाई प्राचीकहरू साधक पित्त भनेर मान्दछन् । नवीनमतको एसिटिल् कोलिन् भन्ने एक किसिमको द्रव्य जसलाई अवलम्बक कफ भनेर मान्दछन् । यिनको मस्तिष्कमा संयुक्त नाडीको कार्य संयोगमा वायुको अधिपत्य छ र उनीहरूका कार्य क्षेत्र रूप नाडी संस्थानलाई प्रभावित पार्दछ र तथा विभिन्न अवयवहरूद्वारा तदनुरूप क्रिया साधित गर्दछ। अतएव वायु स्वतन्त्र रूपले कर्म गर्दछ ।

वेदमा वायुतन्त्र यन्त्रधर भनेकोछ आयुर्वेद मतानुसार चक्रपाणिले तन्त्रलाई शरीर भन्नु भएको छ । गङ्गाधरले यन्त्र शरीरलाई चालन आदि व्यापार जस्बाट हुन्छ त्यलाई भनेको छ तन्त्र शब्दले शरीर धातुका नियोजक मानेकोछ र वायु तन्त्र यन्त्रधर पनि हो । कसैका मयमा तन्त्रयन्त्र भन्नले प्राणवायुलाई बुझाउँछ ।

आयुर्वेदमा वायुकोस्थान

चरकसंहितामा वायुपित्त कफका स्थान विभाग गर्दा वायुको शरीरमा स्थान विभाग यसरी छुटटयाएको छ । वातस्थान हुन् वस्ति (**Bladder**) पुरीषाधानं अर्थात् पक्काशय ठूलोआन्द्रा (**Large intestine**) कटी सकथी, तिग्घा, पाद हाड यी कहिएर तथापि पक्काशयो विशेषेण वातस्थानम्

भनेर पक्काशय अर्थात् पाकेको भएको पुरीष रूपमा बसेको मल भाग जहाँ बस्छ त्यसलाई भनेकोछ हुन त ठूलो आद्रामा केही शोषणरूप प्रक्रिया **(Absorbtive work)** हुन्छ तर मलावस्थामा परिणत हुने अघि हुने पाकक्रिया त हुदै हुँदैन हुन्छ त पुरीष अवस्थामा आईसकेको मल भाग शोषण हुन्छ र "वाँयुः स्यात्कटु भावतः" शास्त्रकारले भनेको हो । पेटको तल्लो भागलाई विशेष वायु स्थान भनेर यसैबाट अरू वायुको उद्भव हुने हुनाले कुण्डलिनी चक्रस्थ वायु ठीक भएमा अरू वायुका काम राम्ररी चल्ने हुनाले सबै वायुलाई शक्ति संपन्न गर्ने काम कुण्डलिनी चक्रको छ ।

यो वायु केवल अतीन्द्रिय छ । अर्थात् इन्द्रियलाई नाघेर छ इन्द्रिय गोचर छैन । तेसो हो भने चीसो वायु तातो वायु किन भनेको हो चरक संहितामानै "रूक्षः शीतो लघुः सूक्ष्मश्चलोथविशदः खरः विपरीत गुणैर्द्रव्यैर्मारूत संप्रशाम्यति" भनेको पाइन्छ हुनपनि रूक्षत्व शीतत्व उष्णत्व आदिगुण अतीन्द्रिय वायुको हुँदैन यसमा उत्तर ग्रन्थकारले दिनु भएको यस प्रकार छ–

वायुको रूक्षत्व आदि गुण कामबाट मात्र अनुभव हुन्छ जस्तै धुवाँ देखेपछि आगो छ भन्ने थाह हुन्छ वास्तविक हामीहरूका जस्ताको मनले वायुको प्रत्यक्ष गर्न त के कुरा उसको प्रवाहका इयत्ता पत्ता लगाउन सकिन्न न्याय शास्त्रमा "अनुष्णाऽशीतस्पर्शो वायुः" भनेकोले तदनुसार वायुको शीतगुण रहनेछ भन्ने अथाह हुँदैन । आयुर्वेदमा शीतस्पर्श वायु हो भने पनि वायुको शीतपना नियत देखिदैन तर उष्णताले शान्ति हुने शीतताले बढने चिकित्सा क्षेत्रमा देखेकोले चिकित्साक्षेत्रैलाई भनेर वेदैमा योगवाही वायु मानेको छ । खालि वायु त पानी जस्तो हो स्वादहीन भएपनि वर्षाकालीन पानी जहाँ पर्छ उस्तै स्वाद र गुण युक्त हुन्छ समुद्रमा पऱ्यो नुनिलो हुन्छ गन्ध र गुण वदलिन्छ यस्तै खालि वायु त तेज सित संपर्क भयो दाह गर्ने हुन्छ । कुण्डलिनी चक्रबाट उठेको वायु सुषुम्णा मा जब वहन गर्दछ जब मणिपूर चक्रमा पुग्दछ तेजोमय हुन्दछ । अनि गर्मी अनुभव हुन्छ । संसार चक्र चलाउन भगवान्ले सूर्य सोम वायु तीनलाई अधिकार दिनु भएको छ । विसर्प, आदान विक्षेप अर्थात् आप्यायन गर्ने, तृप्त गर्ने, शोषेर लिने, यताउती गतिदिने पोषण, शोषण त्रमन यी तीन क्रियात्रलाई सोम सूर्य अनिलले जगत् धारणा गरेको छ । सोम र सूर्य स्थूल र सूक्ष्म छन् तर वायु अति सूक्ष्य छ स्थूल छैन । दुईको प्रसाद भाग र मलभाग स्पष्टै देखिन्छ यथा सूक्ष्म र स्थूल तर वायुको भने मलावस्थामा पनि सूक्ष्म नै हुन्छ । शारीरिक क्रिया निर्वाह देखि बाहेक जब साधक सिद्ध कुण्डलिनी चक्र जगाउन थाल्दछ अनित वायुको

मलभाग हुँदैन केवल प्रसाद भाग मात्र हुन्छ । वायुको ऊर्द्ध गति भएर नै हो साधकको अनुहार उज्यालो हुन्छ । कुण्डलिनी चक्र जागेर ऊर्द्ध गति भएको लक्षण हो । वायुको मलावस्था र प्रसादवस्था हुन्छ त निरुपाधिक सोपाधिक जीव जस्तै जवसम्म शारीरिक यन्त्रमा यन्त्र चलाउन यन्त्रै यन्त्र भित्र निगूढ हुन्छ अनि त वायुले उत्तर दायित्व लिएकै हुन्छ । मलसित संवद्ध हुँदै कहिल्यै चीसो कहिले तातो हुन्छ तब वायु केवल वायु रहन्छ जब नाडी संस्थानमा करेण्ट चलाउँछ । यो भन्दा पनि स्वतन्त्र स्वच्छ वायु त्यहाँ पाईन्छ जहाँ आफ्नो शक्ति कुण्डलिनी चक्रवाट स्वाधिष्ठान हुँदै, सुषुम्णाद्वारा शक्तिको अधेय खोज्दै हिड्दछ । खोज्नु पनि मन्द मध्यम तीव्रमा कुन वेगले हो । साधकको साधना कस्तो छ उसैमा निर्भर गर्दछ । विजुलीको शक्ति अचिन्त्य अतीन्द्रिय स्वरूपको भन्दा धेरै र वायुको शक्ति अचिन्तनीय छ । वायु भगवान्‌को स्वरूप हो सुश्रुतामा भने अनुसार यथा

स्वयं भूरेष भगवान् वायुरित्यमि शब्दितः ।
स्वतन्त्र्यान्नित्य भावाच्च सर्वगत्वात्तथैवच ।१।
सर्वेषा मेवसर्वात्मा सर्वलोक नमस्कृतः ।
स्थिति उत्पतिविनाशेषु धूतानामेव कारणम् ।२।

अर्थः– वायु भगवान् आफै पैदा हुनुभयो । उहाँ स्वतन्त्र (कसैको अधिनतामा हुनुहुन्न, नित्य अनवरत परमाणु समान हुनुहुन्छ सर्वतोगति सदागति हुनु हुन्छ सकलका आत्म स्वरूप हो । सबैले उहाँका सामु नझुकी सुखै छैन । जगत क्षेत्र शरीरको स्थिति राम्ररी चलाउनु र उत्पत्ति विनाशमा वायु नै कारण हुनुहुन्छ ।

वायुका भेद

वाति इति वायु वाधातु गति अर्थमा छ । गति हुनु नै वायुको हो । वायु एक छ तर विभिन्न कर्मवाट र विभिन्न स्थान भेदले वायु एक, पाँच भागमा मानिएका छन् जस्तैः– प्राण, उदान, समान, व्यान, अपान यी छन् प्राणवायुः– यो मुख मुखमा संचार गरेर अन्न र अरू खाएको कुरा जिब्रोलाई चलाएर जिब्रोको सहारा अन्ननलिमा भित्र पसालेर प्राण अर्थात् वल दिएर देहलाई अड्याउने काम गर्दछ । प्राणवायुको शरीरमा ठूलो हात छ । श्वासक्रिया तथा प्रतिक्रिया तथा हृदयको चार कोठामा कपाटहरू भित्रद्वारा रगतको गतागति ठीक तवरले

अनवरत गरिरहने प्राग वायुको काम हो ।

हृट्स्पन्द श्वासचष्ठाधैः क्षीयमाणेपुधातुषु ।
सततं शीर्यते देह स्तस्याहारोहिपूरणः ।१।

किंग पुर र अष्टाङ्ग योगमा भनेको ।

प्रयाणं कुरूतेत स्माद गणा थन वायुः प्राण इति स्मृत : ।

हृदयको संकोच (खुंचिनु) प्रसार (फैलिनु) यी क्रिया अनवरत चलिरहेको हुन्छ यो स्पन्द वायाँ दूधको चुच्चोको मनितिर चौथो-पाँचौ पशुका (करङ) को बीचमा औंला राखेपछि थाहा पाईन्छ । यो स्पन्द मोटो र ठूलो मानिसमा थोरै धेरै स्पष्ट थाहा हुन्छ । नाडी र नारी हेर्नेहरूले जीव साक्षिमणी धमनी अर्थात् हातको वूढी औंलाका फेदमा एक दुई अंगुल मनिमा र अरू ठाउँमा पनि छामी थाह पाउछन् ।

शार्ङ्गधरं संहितामा वा नाडी विज्ञानमा लेखेको श्लोक हुन्ः-

करस्यांगुष्ट मूलेयाधमनी जीवसाक्षिणी ।
तच्चेष्ठया सुखं दुःखंत्रेयं कायस्य पण्डितै ।१।

श्वासक्रिया (निःश्वास प्रश्वास) क्रिया अर्थात् स्वास फेर्नु र लिनु शरीरको चेष्ठा आसन, गमन, चर्वण, भाषण, आहरण आदि क्रिया चलीरहने भएर शरीरका धातुहरू घटतै जान्छन् शरीर क्षीण हुँदै जाने हुनाले यी क्षीणता नहुदै आवोस भनेर प्राणवायुद्वारा अन्नपात आदि प्रवेश गर्न लगाएर शरीरको जति क्षय भएको छ त्यसको पूर्ति गर्ने वा घर मरमत गरेर अडाएको जस्तो गरी शरीरलाई राख्ने हुनाले प्राणको ठूलो हात छ । माथि वताएको आहर शब्दले अन्न आदिमात्र हुँन वाहिर हावावाट आएको विष्णु पदामृत अर्थात् "वियाद्विष्णुपदंवात" यो लिगानुशासनको उक्ति वमोजिम Oxygen पनि हो । यो नभए रगत चल्दैन श्वास फेर्न सक्तिन्न शरीरको कोषहरू समेत निष्क्रिय हुन्छ । विष्णुपदामृतको काम के हो भने विष्णुपदामृतन पुगेका ठाउँमा पुग्नु तथा फोक्सोमा गएर भित्र शरीरमा घुमेर फोक्सोमा आएको रगतलाई सफा गर्नु हो । यही कुरा प्राचीन आचार्यले भन्नु भएको यसप्रकार छ ।

नाभिस्थः प्राण पवनः स्पृष्टा हृत्कलान्तराह ।
कण्ठाद्वहिर्विनियोतिपातुं विष्णु पदामृतम् ।१।
पीत्वाचाम्वर पीयुषं पुनरायातिवेगत ।
प्रणियत् देहमखिलं जीवयञ्जठरानलम् ।२।

नाभिस्थान समीपमा रहेको प्राण मुख्य भएको वायु प्राणवायुले हृदयको दायाँ अलिक र विलयको कोठामा र फोक्सोमा अशुद्ध भएका रगतका विष आंगारिकवास्य **Carbondioxide** लाई लिएर घाँटीबाट श्वास मार्गद्वारा वाहिर निस्कन्छ र विष्णु पदामृतलाई लिएर आकाशका वायुको संयोग पाएर वेगवान् भई फेरि फोक्सो भित्र पस्दछ एवं यो क्रममा गईरहने हुन्छ । जहाँसम्म प्राणकासाथ अरू अपान, समान, उदान, व्यान चारभई एकत्रित हुँदैनन् एकत्रित भएर जाने भर्ने भएकोले यिनै पाँचलाई पञ्चप्राण भनेको हो । हामीले खाना भोजन खाँदा पञ्च आहुति गरेको र पछि खाने गरेको परमाराध्य भगवान् वायु भगवान्लाई संझेर हो । पछिबाट अरू खाएको उनै वायु भगवान्का पूरा खाएको हो ऋषिमुनिहरूले विशुद्ध हावा भएको स्थल पर्वतमा नदी गंगाजीको किनारमा खुला ठाउँमा बसेर प्राणायाम गर्ने यही माथि बताएको विष्णु पदामृत लिने काम राम्ररी तय गर्नलाई नै हो ।

उदायन वायुले स्वर यन्त्र भित्र पसेर घटीवढीबाट निस्केर भाषण, गीत आदिलाई ठीक गर्दछ । शास्त्रमा भनेको यस्तो छ की "उद्वेजयति मर्म्माणि उदानिऽयं प्रकीर्तित" शरीरमा १०७ स्थान मर्मका छन् मर्म स्थानलाई **Vital parts** भन्छन् । यी स्थानलाई उद्वेजन अर्थात् चलायमान गर्ने सदा वायुको काम हो ।

समान वायुको काम पेटका अग्नि कर्म हुने साथ सहयोग हुन्छन् लिंग पुराणमा भनेको समंनयति गात्राणि समानः जाठ र अग्निलाई तेजिलो तुल्याएर समस्त शरीरलाई समान भावमा राख्तछन् । त्यसैने समान बायु भनेको हो । समान वायु वडवानल सित बसेर आमाशय र पक्काशनको नजीक अन्नका पाक गर्ने काम गर्दै स्थूल भाग र समाज (खाएका वस्तुका) छुटचाउने काम गर्दछ । यो अनुभव स्वतः प्रत्येक मानिसलाई भएको हुन्छ । उ मानिस स्वतः अनुभव गर्न सक्षम हुँदैन कारण विचार नगरेर जस्तै खाने कति परिमाण हो यसको लेखा जोखा गरौं ।

भुंडीको चार भागमा दुईभाग स्थूलद्रव्यले ।
एक भाग भरोस् रसले । भरोस अरू वायुले ।१।

शास्त्रमा पनि भनेको पाइन्छ "चतुर्थमवशेषयेत्" किन यसो भनेको वायो सञ्चारणार्थय अर्थात् एक भाग खालि रहेको वायुको संचार हुन् । यसको परिणाम खाएको वस्तु ३ घण्टामा आमाशय भुंडीबाट तल ग्रहणी **Duodonum** तिरबाट ओर्लन्छ र अग्नि स्थूलमा गएर तरल भाग खाएका द्रव्य छुट्टिइन्छ ।

यो छुट्टिने समयमा सम्मान वयुले काम गरेको हुन्छ; र माथि सञ्चार भएको वायु स्थुल र तरल भावको भागको विवेचनामा यहाँ अनुकूल हुन्छ अतएवं खाएको ३ घण्टा जतिमा ठीक ठीक परिमाण खाना खाएको भए सफासित पिशाव हुन आउँछ । अन्यथा ठीक ठीक परिमाण खाना खाएको रहेनछ वुझ्नु पर्छ । यो समान वायु अनुकूल भए माथिल्लो पेटको मागको काम राम्रो हुन्छ र गानो अग्नि भेद अतीसार आदि रोग हुन पाउदैन् । अपान:– यस वायुले शुक्र, गर्भ, आर्त्तव (स्त्रीकोरज) शकृत् (दिशा) मूत्रहरूलाई आफ्नो मार्गमा ठीक प्रवृत गराउने ठूलो आन्द्रामा जति शोषण क्रिया गर्नु पर्छ त्यति गर्ने ठूलो आन्द्रामा पुगेका मिर्गौलामा पुगेका वस्तुहरूलाई जति छान्नु पर्दछ जति तलतिर पठाउनु पर्दछ जति रोक्नु पर्छ उति रोक्ने ठीक ठीक काम तय गर्ने अपानको आश्रय लिएको हुन्छ अपान वायु वेगर उक्त काम सम्पन्न हुँदैन ।

वस्ति प्रवेश, वृक्क, मूत्र प्रसेक आदिकांर प्रजनन संस्थानका काम गर्ने अपान वायु हो । शरीरमा वायुको उत्पत्ति स्थान वृहद अन्न हो भन्ने प्राचीन चिकित्सा शास्त्रको भनाईछ लिंगपुराणमा भनेको यो छ कि "अयानयत्यपानस्तु अहारादीन क्रमेणाच" आहारलाई तलतिर नाभिस्थान देखि गुरूद्धारसंम लैजाने काम अपानको हो । व्यान वायु सर्वत्र शरीरभर घुम्दछ रस रक्त वहाउने तथा नाडी संस्थानको वेग प्रवाह चलाउने, तया (**Blood pressure**) रक्तको चाप दिने व्यान वायु हो । तेज (पित्त) सौम्य (कफ) यिनीहरूका चालक वायु हो शार्ङ्ग धर संहिताको उक्तिछ । यथा

पितं पंगु कफ: पंगु पंगवो भलद्या तव: ।।
वायु ना यन्त्रनी यन्ते तत्र वर्पन्ति मेघवत् ।।१।।

पित्त र कफ वायुको अधीनमा छन् अत वायुको विशेपता छ ।

वायु रायु र्वलं वायु वायु र्धाता शरोरिणाम् ।।
वार्युविश्वमिद सर्व्वं प्रभु वायुश्चकीर्त्तित: ।।
चरक संहिता विमानंस्थान ।

पाँच वायु देखि वाहेक नाग वायु (**Ereetation**) को काममा आउँछ उन्मीलन वायु आँखा उघार्ने काममा आउँछ कूर्म वायुको काम छिक्कामा आउँछ कृकल वायुको काम हुन्छ हाई हाई गर्दा,

पंञ्चत्वमा गएपछि धनञ्जय वायुको काम हुन्छ ।

वायुको पञ्चत्व विभागको नाममा अन पछाडि जोडेको हुन्छ । अनको अर्थ

हो वल अत: यी सबै पाँच वायु वलदिने हुन्, अतएव यी पाँच वायु अनुकूल भए प्रकृतिस्थ भए ताकत दिन्छ दीर्घकाल बाँचिन्छ । व्यवहारमा प्राण दिन्छु भनेको वल दिन्छु भनेको हो नागकूर्म कृकल देवदत्त धनवलय आदिवायु पाँचवायु भित्रै पर्दछन्।

पञ्चप्राण

लिग शरीरमा १७ तत्व हुन्छ यी तत्वमा पञ्चप्राण पर्दछन् । प्रसङ्ग वश भनिन्छ । शरीर तीन किसिमका छन् स्थूल, लिङ्ग, असाधारण । स्थल शरीर पाञ्च भौतिक पिण्ड हो । लिङ्ग शरीर भनेका पञ्चज्ञानेन्द्रिय, पञ्चकर्मेन्द्रिय पञ्चप्राण, मन, बुद्धि, अहंकार यी १७ तत्व संयुक्त हो ।

"हृदि ह्येष आत्मा" अर्थात् आत्मा सहित लिङ्गदेह हृदि अर्थात् मस्तिष्क सहित हृदयमा हृदय आकाशमा रहन्छ हृदि भन्नाले मस्तिष्कमा अथवा मस्तिष्क सहित हृदयमा सबै मानिसले बुझ्नु पर्छ ।

हृदय भनेको लेउने, दिने, पुऱ्याउने काम गर्ने भन्ने शद्वार्थवाटै स्पष्टै हुन्छ। हृदयमा शरीर भरका रगत ल्याउँछ । शरीरका प्रत्येक भागलाई दिन्छ। दिएर मात्रै पुग्दैन पुऱ्याउने काम गर्दछ पनि । यस्तै मस्तिष्क पनि मस्तिष्कमा शरीरका संज्ञा तथा चेष्टालाई ल्याउँछ । अनि दिन्छ पुऱ्याउँदछ । विषय, यन्त्र योगादि इन्द्रिय (मस्तिष्कवाट) यन्त्र प्रेरक मन, बुद्धि, आत्मा यी समष्टिमा एकत्र पुऱ्याई दिन्छ अनि मात्र अववोध हुन्छ । हृदयको सञ्चालकत्व मस्तिष्क केन्द्रैमा रहेकोले हृदय भनिकन मस्तिष्कलाई ठान्नु पनि कुनै असिद्धान्त हुँदैन; अतएव आत्मा मस्तिष्कमा रहन्छ प्रश्नोपनिषद्मा पनि भनेको छ "अत्रैकशतं नाडीनां मेक्स्यां द्वासप्ततिर्द्वाप्तति: प्रतिशारका नाडी सहस्राणि मवन्त्या सुव्यानश्चरति" यी सबै नाडीहरू शाखा मस्तिष्कमा रहने शाखा मस्तिकमा रहने शाखा प्रशाखा अनुशाखा उपशाखाहरूले हुन सक्तछन् ।

यी नाडीहरुवाट काम हुने कतावाट भयो न अपान, नत उदान, नत समान आदिवाट "व्यान: सर्व्व शरीरग:" भनेको लिगानु शासनमा पाइन्छ । व्यान व्वायु सर्वत्र शरीरमा रहेर नाडी संस्थानमा रहेर त्यसैवाट सर्व्वत्र शरीरमा सञ्चार गर्दछ ।

प्रञ्चप्राणमा प्राणवायुको विशेषता किन भयो ? यसमा उत्तरदिन वाध्य हुनु पर्दछ जस्तै हृदयको अन्वयव्यतिरेक संवन्ध नभई हृदयको र मस्तिष्कको क्रिया रहदैन, हृदय भएमा मस्तिष्क रहन्छ । मस्तिष्कमा क्रिया चलेपछि हृदयले राम्ररी क्रिया सम्पादन गर्दछ । जबकि हृदयले फोक्सोवाट विशुद्ध रक्त लिएर

तोरणी र महाधनीद्वारा सर्वत्र शरीरमा रगत पुऱ्याउँदछ। मस्तिष्क संज्ञा र चेतना लिन समक्ष हुन्छ। त्यसैवाट सर्वत्र शरीरमा संज्ञा र चेष्ठा बहन्छ। अत एव पूवाचार्यले हृदय चेतना स्थानम् भनेको यसै कारणवाट हो; अतएवं आधुनिक विज्ञानको प्रारंभको आधार हृदय होला भन्ने सम्मत संगत नै हुन्छ।

हृदय भनेको मस्तिष्कलाई मान्ने मत मतान्तर पनि छन्। यही कुरा "ऐतरेयो पनिषद्मा ब्रम्हको साक्षात् उपलब्धिस्थान हृदयकाशको वर्णन प्रसंगमा यस्तो लेखेको छ "यएषोर्न्तहृदयाकाश" यस हृदयको मित्र पुरूषछ, उपनिशद्कै उक्तिछ कि, यत्र के शान्तो विवर्न्तते जहाँ केशको बीचमा ब्रह्मरन्ध्र अथवा शिवरन्ध्र रहन्छ। पुन: अर्को उक्तिछ। "त्यपोह्य शीर्षक पाले' अर्थात् शीर्ष कपाललाई भेदन गरेर अर्थात् नाघेर रहेकोछ। अव हाम्रो ज्ञान मूर्दा चिरेर हेर्दा शारिरीक ज्ञान हासिल गर्न महाप्रतिष्ठानमा अध्ययन गर्दा प्राप्त भएको ज्ञान यस प्रक रको छ पूर्व मस्तिष्क २, पश्चान्मस्तिष्क, पार्श्व मस्तिष्क २ दुई जना शिरमा कपाल अस्थि ४ छन्। पश्चान् मस्तिष्कलाई छुटचाउने ठाउँलाई सुसुम्णा शीर्ष (**orlongita**) भनिन्छ। जहाँयो इन्द्रयोनि अर्थात् ब्रम्ह स्तन जस्तो भएर अवलम्वते रहेकोछ इन्द्रयोनि शद्वको अर्थहो ब्रम्ह।

प्राच्य चिकित्सा शास्त्रमा वाग्मरको मतानुसार "पद्मकोरक सन्निपम् हृदयं स्यादघोसुखम्। हृदयको मूल स्थानछ स्थूल, अग्रभागछ सूक्ष्म। जसको हृदय नाप्नु छ उसैको केहि खुकुलो मुट्ठि जत्रो हुन्छ। (**Heart**) भनेर हृदय मानेको आजकाल छ यो हृदय स्वतन्त्र भो समय छ अर्थात् स्वतस्व रूपको मासुले वनेकोछ र आजीवन निरन्तर आकुञ्जन (खुम्चिनु) र प्रसारण फैलनु भईरहन्छ।

वायुको उद्भवस्थान (स्थूल शरीरको कटी, सक्थी, वस्ति, गुद, उपस्थ संयुक्त यन्त्रहरू हुन्। विशेष मूलाधार चक्र शरीरवाट प्राण जानलाग्दा उत्पति-स्थानबाट अपानवायु उठ्नछ। अपानवायु बहाउने नाडी शाखा प्रशाखाहरूबाट समेटेर समान वायु उठ्नछ अपान वायु बहाउने नाडीका शाखा प्रशाखाहरूबाट समेटेर समान वायुसित एकत्रित हुन्छन् अनि उसका शाखा आदिका वायुलाई समेत लिएर एकत्रित हुँदै उदान वायुसित एकै ठाउँमा मिल्छ, अनि उनका शाखा गत नाडीका वायुसित एकत्र हुँदै, व्यान वायुको आधेयबाट सर्वत्रवाट सोछिएर वायुलाई एकत्रित गर्दै प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान यी एउटै प्राणारूप भई मुख शाखा आदि गरेका शरीरका द्वारवाट वाहिर निस्केर जान्छ जीव पनि उडेर जान्छ।

प्राणको पनि माथि माथि परमात्मा हुनुहुन्छ प्राणका साथ परमात्माको अंश जीव संयुक्त भएर पुरूषका वीर्य कीटसित संयुक्त भएर स्त्रीको रजकोतेज संपन्न कीटको अनुसंधान गर्न पाठेघरका वरिपरि घुम्दछ र जव फेला पार्दछ, टपक्क समाती राख्दछ छोड्दैन, गर्भरूपमा वन्न थाल्दछ, अनि क्रमैले वढ्दै गएर ९ महिना १० दिनमा जमन्छ, यो अयन्त लीला ईश्वरको विचित्र छ ।

मर्ने वखतमा जतातिर जुनमा चित्त गढेको छ त्यस्तैतिर फल मिल्दछ यसमा वेदको प्रमाण:–

"यच्चिन्त स्तनैष प्राण मायाति प्राण स्तेजसा युक्त सहात्मना यथा संकल्पितं लोकंनयति" मनुष्यको मरण कालमा जस्तो जसमाथि चित्त गडेको छ त्यसैमा प्राण पस्ने काम आत्मा सहित प्राणचित्त संयुक्त भएर संकल्प अनुसार लोकमा योनिमा जन्मको आधेयमा लैजान्छ जन्मन्छ। जसले यी कुरा वुझेको छ र यसै कुरामा मनन गरी परमाध्य ॐ राम भन्ने मनमा स्फुरण गरी राखेमा मरणकालमा पनि यो स्मृति लोपन भएपछि कस्तै आत्यन्तिक दु:ख भईरहे पनि सर्व्व प्रथम परमात्मामा एकीकृत हुन जादैन र परमेश्वर परमात्मा संज्ञना रहन वाध्य रहन्छ अन्जेनारायण स्मृति: यो वाक्य चरितार्थ हुन्छ। त्यसैले मरणासन्न भएर रहेकोलाई अरू विषय वासनामा चित्त नलगाई दिनु वुद्धिमानी हो परम कर्तव्य हो। चित्त नभएपछि नछोडेर चिद्विषयमा मात्रै रह्यो तऱ्यो। मरणकालमा परमेश्वरलाई सम्झन गाह्रो पर्छ अज परमात्मा स्वरूप भगवान्मा मन दिनु, भगवान्को मन्त्र जप्नु जपाई रहनु सम्झाई रहनु सम्झीरहनु यसैको अभ्यास दृढ राख्नु, यसै माध्यमद्वारा परमात्मामा चित्तलय हुन्छ आखिरि जीवनमा छोटकरी नाम मात्र भएपनि स्मरण गर्न सजिलो पर्छ, र छोटकरी अर्थका यथार्थ अवगत गर्न सजिलो पर्छ अतएव भगवान्ले नै औंकारको स्मरण उच्चारण गर्नु भन्नु भएकोछ औंकारको तीनमात्रा (अ. उ. म्.) छन् । परमेश्वरको रूप सहित ध्यानमा राखी प्रणवको उच्चारण गरेमा ज्ञन परमात्माको सायुज्य मुक्ति पाइन्छ। जान्नु पर्ने उच्चारण गर्नुपर्ने मन्त्रका साथ परमात्मालाई सम्झेपछि मृत्युले त्यसलाई दु:ख दिदैन जन्म मृत्युका चक्रमा घुम्नु पर्दैन औंकार स्वरूनै हो ब्रह्म, ब्रह्म भनेको के हो ? ब्रह्म त्यो हो जो उपाधि रहित छ।

महा प्रलय भएपछि समष्टि शरीरको सृष्टि– महाप्रलय भएपछि एक अव्यक्त देखि केहि वाकिरहन्न, सर्व्व शून्यनै ब्रह्म, वेदको महामन्त्र पनि यही हो "ॐ खं ब्रह्म" यसैलाई विभु, क्षेत्रज्ञ, प्रभु, परमात्मा भनिन्छ। प्रभुवाट सृष्टि गर्ने इच्छा गरिवक्सेपछि वुद्धि सृष्टि भयो जवसम्म भगवान् योगनिद्रामा राज होईववसेको

थियो त्यस बेलासम्म प्रकृतिको साम्यावस्था थियो । त्रिगुणातीत मूल प्रकृति अव्यक्त थिईन् जव "एकोऽहं बहुस्याम" भन्ने अकस्मात् इच्छा उठ्यो, रह्यो अनि निश्चयात्मिका बुद्धि पैदा भईन् ती बुद्धिबाट अहंकार पैदा भयो अहंकारबाट पञ्च तन्त्रमा अनि ज्ञानेन्द्रिय, कर्म्मेन्द्रिय पञ्च महाभूत हुन्छन् । यी सबै समष्टि शरीरलाई पुरूप भनिन्छ ।

महा प्रलय:– यसमा महाभूत तन्मात्रामा लय हुन्छ । इन्द्रियहरू अहंकारमा लय हुन्छ । अहंकार बुद्धिमा लय हुन्छ । वुद्धि प्रकृतिमा लय हुन्छ । प्रकृति अव्यक्तमालय हुन्छ । मानिसको मृत्यु भएपछि अर्थात् महाप्रलय जस्तै भएपछि एवं क्रमले अर्को जन्म नभएसम्म यही क्रम हो । आत्मा परमात्मा प्रवृति माध्यम-द्वारा चेतना बक्सिन्छ साक्षात् क्रिया गरिबक्सिन्न, ऐनामा परेको मानिसको बिम्बको प्रति बिम्व जस्तो परमात्माको बिम्बको प्रतिबिम्व हो जीव । ऐनामा यसैको चान्चल्यमा प्रति बिम्व हल्लेको जस्तो हो । मनद्वारा भएको संज्ञावह क्रिया नजीकमा परेको हुनाले यसैलाई आत्माको क्रिया भनिन्छ । आत्मा (चेतनाले) भर अधि ष्ठान नगरेको हुनाले मन जड ऐना स्वरूपले केहि क्रिया गर्न सक्तैन । यसैको सहारा जब इन्द्रियाधिष्टानद्वारा क्रिया हुन्छ अनि मात्र क्रियावान् भन्न सकिन्छ । अचेतन मन पराधीन छ र परमार्थबाट विचार गर्दा क्रियावान् जस्तो छ वास्तविक मनले अठोट गरेको हैन, नत्रकर्ता हुन्थ्यो कत्री हुन्थ्यो ।

स्वतन्त्रआत्मा

अघि माथि भनियो स्वतन्त्रआत्मा छ स्वतन्त्र आत्मा भए र त, गाई, हात्ती, कीट आदि योनिमा प्राणलाई लिएर किन उद्भव हुन्छ ? प्राणलाई किन नियोजन गर्छ ? अर्कोले पठायो भनूं भने तिनको प्रेरक कोही छैन स्वतन्त्र आत्मा माथि ईश्वर छैन । जीव पनि परमात्माकै अंश हो । परमात्माको अंश रूप जीव शुभा शुभ कर्मको अधीनैमा छ । आफु खुसी गएको भनु भने आफु खुसी अनिष्ठ योनिमा कसरी जाला ? अनिष्ठ योनिमा जाने कसैको अधीनता-बाट हैन यो पनि भन्न सकिन्न अनिष्ट योनिमा जानाको कारण के रहेछ अत एवं यो पनि भन्न सकिन्छ कि, अनिष्टकारणबाट शुरुआत भएको आफ्नो कर्तव्य रहेछ भन्नै पर्‍यो कर्म्मद्वारा घिन्नचाएर इच्छा गर्दा नगर्दै पशु आदिका योनिमा गएर उद्भव भयो भन्न सकिन्छ । अत एवं आत्मा (स्वतन्त्र) प्राणद्वारा सहचारी भई उद्भव हुन्छ ।

इन्द्रियार्थमा ज्ञान कसरी हुन्छ र मन

आप्तका मन सिद्ध साधकका मन संकल्प विकल्पात्मकमा मात्र रहदैन हुन्छ त निश्चयात्मिका बुद्धिमा मात्र रहन्छ। बुद्धिमा ठहर हुन्छ। बुद्धि भनेको त्योहो जसमा अठोट रहन्छ। यसमा निश्चय रहन्छ। जब अव्यक्तबाट बुद्धिको सृजना भयो तब प्रकृति पछिको बुद्धिको स्थान भयो। महाप्रलयमा पनि अहंकार बुद्धि प्रकृतिमा लय हुन्छ, अनि प्रकृति रज र तम सत्व यी तीन उचित अवस्थामा तथा आफू आफूको अनुकूल अवस्थामा रहन्छिन्। ज्ञानेन्द्रियको कर्म्ममा बुद्धि संयुक्त नभै ज्ञानै हुँदैन। श्रोतसित सम्बन्ध रहन्छ श्रोत बुद्धि रहन्छ अनि सुनिन्छ आँखासित सम्बन्ध रह्यो हेर्‍यो चक्षुबुद्धि भयो एवं क्रमले ज्ञानेन्द्रिय सबैको बुद्धिको सहारा नभै चल्दैन।

आत्म ज्ञान स्वरूप इन्द्रिय संयुक्त मन र इन्द्रियार्थ (देखिने सुनिने) इत्यादि विषय जब एकै नजीक पर्दछ, तर यी सबै एकै साथ अर्थात् अलग अलग विषयमा रहनु पर्दछ जब इन्द्रियका विषयहरूसित माथि बताइएका इन्द्रियहरू एकत्र समायुक्त हुन्छन् अनि ज्ञान हुन्छ "इदं सुन्दरम्" भन्ने प्रगति हुन्छ। एकत्र संयुक्त हुँदा हुँदै पनि ज्ञान भएन ज्ञानको अभाव भयो ज्ञान हुनु र नहुनु मनको लक्षण हो। ज्ञान हुनामा कारण के रहेछ ? त्यो मन हो। जस्तो आत्माले एकै साथ एकै सबै इन्द्रियलाई ढाकेको त्यस्तै मान्ने हो भने इन्द्रियलाई जस्तो मानेका छौं त्यस्तै मान्नु पर्ने हो आत्मा व्यापक छदैछ यसैमा कसैको द्विमत हुन सक्तैन अत: देख्ने, सुन्ने, स्वादलिने, खाने, स्पर्श गर्ने एकै भएर सबैको एकै फेर हुनुपर्ने हो। जुन इन्द्रियसित मन सम्बन्धित रहन्छ उसै इन्द्रियार्थको ज्ञान हुन्छ जुन इन्द्रियसित संबन्ध रहदैन उस इन्द्रियार्थको ज्ञान हुँदैन यस्तै किसिमले ज्ञान हुनु र नहुनु मनको लक्ष्मण हो।

मन ज्यादै सानो छ अणु छ एकछ मनलाई महा परिमाण मान्नु पर्ने हो यस्तो मानेमा आकाशको तरह व्यापक होला जस्तो आत्माको संबन्ध सबै इन्द्रियमा साथ रहेको छ त्यस्तै मनको संबन्ध (संयोग) सबै इन्द्रियका साथ रहला सबै एकै फर विषयको ग्रहण गर्ला तर त्यो हुन सक्तैन त्यस्तै सबै इन्द्रियहरूले एकै साथ सबै वस्तुको ज्ञान गर्ला यस्तो हुन्न र मनलाई महा-परिमाण नमानेको हो अबि माथि ज्ञान हुनु र नहुनु मनको लक्षण जो भनियो यही कुरालाई लिएर न्याय दर्शनमा कहिएकोछ यथा "युग पज्ज्ञानानुपत्तिमर्नसो लिङ्गम्" प्राण आदि पञ्चज्ञानेन्द्रियका नासा आदि यन्त्रद्वारा गन्ध आदि विषयहरूका साथ संबन्ध रहर एकै समन अनेक ज्ञान उत्पत्ति हुँदैन यसमा

अनुमान हुन्छ कि जुन इन्द्रियका संवन्धी अध्यापक केही दोस्रो सहकारी कारण छ जसको संयोगले ज्ञान हुन्छ जसको संयोग नहुनाले ज्ञान हुँदैन उसैको नाम हो मन। एक साथ अनेक ज्ञान हुनु पर्दछ। तर यस्तो हुँदैन। तर यस्तो हुँदैन किनकि इन्द्रिय र विषयको संयोग नभइकन पनि स्मरण ज्ञान स्पष्ट हुन्छ। अत: यसको कारण अवश्य हुनु पर्दछ अतएवं मनको कल्पना गरेर उसको अलग सत्ता मान्नु पर्दछ।

यद्यपि व्यवहारमा देखिदो छ कि केही इन्द्रियहरू आफ्ना विषयका ग्रहण गर्दछन् जस्तैः– कक्षामा अध्ययन गर्दै छात्र गुरूको उपदेश सुन्दछ पनि लेखदछन् नेत्रले देखतछन् यस्तै तवरले हाम्रा अध्ययन हुँदा क्लासमा ३/३ इन्द्रियहरूका साथै ज्ञान भएको हो तर वस्तुत यी ज्ञान एकसाथ हुँदैन मन धेरै सूक्ष्म हुनाले क्रमश: शीघ्रताका साथ ज्ञान हुन्छ कि समयको अन्तर संज्ञना आउँदैन आउन सक्तैन। जस्तो कमलको फूलको एक साथ १०/२० पात लिएर सियोले प्वाल पार्दा हेर्दा एक साथ प्वाल परेको देखिन्छ। पछि फेरि गढन्त बिचार गरेमा पहिले अगाडिको पात यो विभ्द भएछ, अनि पछिल्लो विभ्द भएछ, अनि फेरि अर्को पछिल्लो अन्तिमविभ्द भएछ। यस्तै तवरले कक्षामा अध्ययन गरून्जेल यद्यपि कोही छात्र अध्यापकको नजदीक कोही दुरमा वस्दछन् गुरूको उपदेश भने सबैले एकै साथ सुनेको छन् र लेखेका छन्। यहाँ संज्ञन ध्यानाकर्षण गराउने कुरा यी छन् कि, जव अध्यापकको मुखवाट शद्व निक्लेला अनि पहिले नजिकको व्यक्ति छात्रको नजिकमा जाला अनि टाडाको नजिक जाला एवं क्रमले परशद्वको गति यस्तो तीव्र हुन्छ कि उसको अन्तर गतिको भेउ पाउन सकिन्न। यस्तै रितले मनको संयोग शीघ्रताले भएर विषयको अववोध हुन्छ क्रमशः हुन्छ। विना मनको संयोग नभए इन्द्रियको ज्ञान हुँदैन यस्तो स्वत: अनुभव सिद्ध छ। हाम्रा चरकाचार्यले भन्नु भएको अमरवाणी यस्तो छ "मनः पुरस्पराणीन्द्रिय ग्रहण समर्थानि" अव पूर्व उल्लिखित मनको स्थान आज्ञाचक्रनै हो भनेर अघि जोभनेथे। त्यसमा मेल संहिताको उक्तियाद आयो र छुट्‌ट भएको प्रमाण देखाएको छु, यथा

शिरस्तालवन्तर गर्त सर्वेन्द्रियपरं मन: ।
समीपस्थान् विजान्मति इन्द्रियाणां रसादिकान् ।१।

अर्थः– शिर र तालुको वीचमा मनको स्थान हुन्छ। यो सबै इन्द्रियदेखि परछ उत्कृष्ट नजीकमा इन्द्रियका रस गन्ध आदिलाई पहिले लिएर चलाउँछ।

प्राणीहरुका प्राण र सबै इन्द्रियहरूलाई आश्रम दिने भएको हुनाले शरीरका अङ्गहरूमा शिर उत्तम हो। चरकाचार्यको उक्ति यस प्रकारकोछः–

प्राणाः प्राणमृती यत्रश्रिताः सर्वेन्द्रियाणिच ।
यदुत्तमांग मंगान्तं शिरस्तदमिधीयते ।१।

मन भनेको यो हो जसमा वायुको प्रवृत्ति भईनै रहन्छ, रहन्छ मनको र वायुको सम्वन्ध कस्तो छ इधर पानी मिलेकोमा जस्तो उभयको तादात्म्य संवन्ध छ उस्तै। जस्तो दूधको र पानी मिलेको संयुक्त दूधको आत्मा र पानीको आत्मा दूवै हुन्छ फ्याँक्ने हो भने पानी फ्याँक्नु पर्छ पानी फ्याँक्ने हो भन्ने दूध फ्याँक्नु पर्दछ। दूधको पानीको तादात्म्य संबन्ध हुन आयो। अव यहाँ फसाद पर्‍यो दूध फ्याँकु भने पानी समेत जान्छ पानी फ्याक्ने हो भने दूध समेत जान्छ तादात्म्य सवन्ध भनेको त्यसलाई भनिन्छ अचयव्यतिरेक संबन्ध जहाँ छ जस्तो "इश्वर सत्वे जगत्सन्ता ईश्वराऽमावेजगदभावः" एकको नाशभयो कि अर्को नाश भइहाल्छ एकको प्रवृत्ति भयो कि अर्काको पनि प्रवृत्ति भई हाल्दछ। त्यस्तै वायुको र मनको प्रवृत्ति साथै साथ भइरहन्छ। वायु र मन तुल्यक्रिया वहन् छन्। जहाँ वायुको प्रकृति हुन्छ उसमा मनको प्रवृत्ति भइहाल्दछ मनको नाश भयो कि, वायुको नाश हुन्छ दुवै अक्षत हुन्छन् जव तव इन्द्रियहरूका ठीक ठीक प्रवृत्ति हुन्छन्।

दुवैमा (Eroen) क्षतको विपरीत अक्षत भनेको हुनाले मनको क्षत हो मन दुःखनु इत्यादि वायुमा (Eroen) हुन्छ जवकि, वायुको प्रकोप अर्थात् ह्रास र वृद्धि हुन्छ। प्रकोप नहुनु र ह्रास नहुनु वायुको स्वस्थता। त्यस्तै मनमा केहि दुःख चिन्ता आदि नहुनु मन स्वस्थ हुनु हो। जस्तो वायुको आत्मा वायु नै हो त्यस्तै मनको आत्मा मनै हो। सुश्रुत सूत्रस्थानमा भनेको छ कि "वायो रात्मै वा ऽऽत्मा" "वायुतो वायुत्पन्लि" "वायोर्वायुखेयोनि" इत्यादि आयुर्वेदमा वताए जस्तै मनको आत्मा मनै हो मनको उत्पत्ति मनैबाट हुन्छः मनको योनि मनै हुन्छ जस्तो वायुलाई नाप्न सकिन्न, त्यस्तै मनलाई नाप्न सकिन्न। एकै फेर पाँच ज्ञानेन्द्रियले काम लिन सक्तैन यसैले मन अनेक छैनः मन एक छ भन्ने सिद्ध मन भन्छ म अर्थात् म न अर्थात् न हैन म भन्ने आर्कै रथमा वस्ने हो म भन्ने ह्वैन भनेर थरथर काप्तछ धेरै अस्थिरछ, मत हूँ रथीको रथको छोडा हाक्ने मात्र हुँ। मनको एक मुख्यकरण भावना विषयको साधना हो भावना भनेको झझल्को हो। झझल्को भएपछि भावना हुन्छ। यो मन ज्यादै धमिलो छ। तर शरीरका यावतीय मल भागको केन्द्र भने हुन्छ,

किनकि मल भाग सफा रह्योकि आन्द्रा, मुख, नाक, कान आदि मल जम्मा हुने स्थान सफा रह्यो कि, मन खूसी हुन्छ: यो स्वत: हामीलाई प्रसिद्ध छ । के गर्ने हो के नगर्ने हो अनेक तर्क वितर्क गर्नु, यसमा दोष छ यो गुणवान् हो योलिनु हुन्छ, कि, क्या योलिनु हुन्न किक्या तर्क वितर्क गर्दा रहेको मनको विषयसित जव बुद्धि मिल्दछ अनिमन यसैहो भन्ने निर्णयमा पुग्दछ । मन हो एक सर्स्युंको पोको यल्लाई यस्तरी संझू सर्षप (सर्स्यूलाई) कपडामा पोको पारेको यसलाई हिफाजत साथ राख्नु पर्दछ यस पोकोबाट सर्स्यु अलिनिस्क्यो कि अलि निस्कन्छ राम्ररी छरियो भन्ने सह्मालनै सकिन्न, मनलाई राम्ररी छरियो भन्ने वडो मुस्किल सित पनि समाल्हन गाह्रो पर्दछ र मनको कामहो मनलाई आफैले रोकेर रोकिने । सबै इन्द्रियका राजा महेन्द्र मन हो । अत: सबै इन्द्रियमा मनको आधिपत्यछ आफ्नो मनलाई मन आफैले रोकिन्छ । घोडालाई नियन्त्रण गर्ने लगाम खुस्के जस्तो हुना साथ सेलगाम सवारले आफै पुन: खिच्तछ कुविषयमा खराब विषयमा लागेको मनलाई रोकूं भन्दा रोकिदैन, रोक्न सकिन्नु त्यो के भयो धृति पनि सामान्यकारण भएको मात्र हो । वास्तविक मनैले रोकेर रोकिने हो । धृति भनेको के हो ? धृति त्यो हो जसरी संध्याकर्म गर्न लागेको तिर उन्मुख हुनु पर्नेमा मुखले मंत्रोच्चारण गरे पनि मन अर्कैतिर वहिर्मुख भईरहेछ । यसमा स्वकर्म्म स्थान स्थमन राख्नु पर्ने भयो यही धृति हो समस्त इन्द्रिय माथि मनको ठूलो ठूलो उत्तरदायित्व छ हुन त मनलाई इन्द्रिय भन्छन् मात्र ह्वैन इन्द्रियका राजा भन्छ यिनैका इशाराबाट सबै ईन्द्रियहरू काम गर्न समर्थ हुन्छन् । मनोविज्ञान भन्छ कि मस्तिष्कमा रहेको नाडको केन्द्रबाट उठेका नाडीहरू कार्यसक्षम हुँदैनन्, केत भने, ती नाडीहरूमा यी मनको कर्तृत्व मनस्थानको उत्तर दायित्व छ, भनेको छ कि "ईन्द्रियेभ्य: परंमन" पदार्थ माथि चैतन्य शरीरको एक पार्श्वबाट उठेर आर्को उर्ध्व भित्रबाट गएर त्यहाँ मनको स्थानमा उपस्थित हुन्छ । एका पट्टिको ऊर्ध्व मस्तिष्कको क्रिया वा मतिनष्टं भए आर्कोतिर ठीक अव प्राप्त भएको देखिन्छ । मस्तिष्कमा रहेको अथवा मस्तिष्क देखि वाहेक अन्यत्र रहेका नाडी केन्द्रबाट उठेका नाडीहरूमा मनको मूल आयतनबाट उठाइ-एका एक प्रकारको विद्युच्छक्ति हुन्छ र ती नाडीहरूमा वैद्युतिक शक्ति **(Electric Power)** रहेको काम हो । धेरै शक्ति रहेको अवस्था **(Electric Condition)** भन्ने चलन छ । यी शक्ति चिति शक्ति हुन् । यी शक्ति इतर विशेष भएर कहिले ह्रास र कहिले वृद्धि भएको देखिन्छ । यसैलाई आयुर्वेदमा बातको सूक्ष्मतम वृद्धि र क्षय भनिएकोछ यस्तो कुरा

आयुर्वेदज्ञहरूले बातको वृद्धि र बातको क्षय भनेको मामुली तवरले आयुर्वेद समुद्रको मन्थन गरेको ज्ञान विज्ञानको भरले ह्वैन त्रिदोषतत्व यथार्थ तत्व बोध गरेर भनेका हुन्छन् प्रसंगवश भनिन्छ आयुर्वेद त्रिदोषतत्व स्थूणाका भरमा विशाल रूपले खडा भएको छ माथि उल्लिखित नाडीहरूका शक्ति ज्यादै सूक्ष्म छ यो परमाराध्य चिति शक्तिको कृपाले आत्मवल भएका मानिसमा आत्मवलका अनुसार कम र अलिवेसि हुन आउने कुनै अस्वाभाविक हैन । तर भौतिक शरीरमा जीवनयापन नाडीहरुका कार्य सञ्चालन गर्ने भने ठीक ठीक भावसित प्राणायतन् रक्तको संयोग (**Blood supply**) तथा उपयुक्त पौष्टिक तत्व (**Nourishment**) नाडीहरूमा पहुँच पाउनु । नाडी तत्वका असार तत्व बाहिर निकालनु (**Carry away effect matters**) अवश्य हुन्छ यो अनुमान गर्न सकिन्छ नाडीहरूलाई तैज सतत्व संमिश्रण हुनु पर्दछ तदन्यथा भौतिक भरीरमा संताप (**Temperature**) आवश्यक पर्ने थिएन । समष्टिका नाडीका उत्तेजनाको अवस्था (**Conditions of !rritability**) नभने के भन्नु ।

चिकित्सा क्षेत्रमा चल्दा चल्दा यस्ता यस्ता वात व्याधि देखेका छौं तीती अवर्णनीय छन् हेर्दा समस्त परीक्षा विधिले जाँच गर्दछौं । रोगीलाई पोलीरहेछ सियोले घोचे जस्तो दुखीरहेछ फलामको बोझले थिचे जस्तो भईरहेछ आयुर्वेदोक्त धेरै प्रकारका सुक्ष्मातीसूक्ष्म विविध प्रकारका वेदना भईरहेको हुन्छ चिकित्सक भन्छन् पत्ता लाउन नसकेर केहि भएको छैन यो के हो ? खालि (**Various Conditions**) नभने के भनू । के को भय वा त्रास वा पीर परेकोछ के को दृढ इच्छा वा लिप्सा भईरहेछ । वा कसैमाथि घृणा असन्तुष्टि भएको छ अथाहछ कसले के नराम्रो भयो भित्रभित्रै गुसेको छ के मर्का परेको छ । चिकित्सा क्षेत्र हेर्दा यान्त्रिक विकार केही देखिदैन । विरामी उठ्न सक्तैन अव विचार गरौं के भयो भने ठीक भएन किन ठीक भएन (**Nervine Various Irrita-bility**) यो हो वायुको खेल हाम्रो शरीरमा वायुको चमत्कारिता अनोठो छ वायुको प्रवाह अनगिन्ति छ । यो बुझि सक्नु छैन । वायुको मनको तादात्म्य सम्बन्ध छ । वा विग्रे मन विग्रन्छ मन विग्रे वायु प्रकोप हुन्छ वायुको ईयत्ता पत्ता लाउन कठिन प्राय छ । विचार:– यो पनि मनको नै काम हो जव बुद्धिको अधीनमा मन आश्रय गरेको छ तव बिचार उठ्तछ अत: मन भन्दा बुद्धि परछ ज्यादै सूक्ष्म छ यही उपनिषदमा भनेको पाइन्छ । जस्तै "इन्द्रियेभ्य: परंमन" मनस:त्वमुञ्जमम्" ।

स्मृति:- यो हो आफुले अनुभव गरेको विषयलाई मनले लोप हुन नदिनु स्मृति हो। यो स्मृति मस्तिष्कको सतहमा पाइने वस्तुबाट बितेका घटनाहरूका याद हुन्छ। स्मृति कसरी हुन्छ ? आयुर्वेदको मतानुसार

(१) कारणको ज्ञानबाट कारण माटो देखेपछि कार्य घट सम्झिन्छ। (२) रूपकाकारबाट गोरू देखेपछि गाई सम्झिन्छ। (३) सदृश:- तुल्य देखेपछि आफ्नो पिताको जस्तो रूप देखेपछि पितालाई सम्झिन्छ। (४) अत्यन्त फरक देखेपछि अर्थात् कुरूप देखेपछि ज्यादा सुरूप संझिन्छ। (५) सत्वको अनुवन्ध भएपछि अर्थात् मन लागेपछि सम्झनै पर्ने जब मन गढेर जाग्छ अनि सम्झनै पर्ने सम्झन्छ। (६) अभ्यास:- कुनैमा अति अभ्यास गरेपछि जस्तै सुकै अवस्था परोस् त्यस अभ्यस्तलाई सम्झिन्छ। विस्मृति हो स्मृतिको उल्टो गरेर जति गरेर स्मृति राखूँ भन्यो सम्झिन्न यो वृद्धावस्थामा हुँदोरहेछ। हातमा राखेको मोहर भुलिदो रहेछ यसमा अन्वेषण गर्दा यो कुरा पत्ता लागेको छ महाधमनी वा धमनीहरूका व्यास साँगुरो हुन्छ र चाहिंदो मात्रामासम्म मस्तिष्कमा पुग्न सक्तैन र मस्तिष्कले राम्ररी काम गर्न सक्तैन र वृद्धावस्थामा कुरा बिर्सछन्।

अब माथि भनिसकेकै कुरा गरूँ विचार हो बुद्धि अन्तस्करण १ कोठामा पस्छ अनि मात्र विचार अन्तस्करणको कोठामा मन यस्तो गरूँ कि उसो गरूँ भन्ने उठ्तछ यस अवस्थामा विचार उठेको हुँदैन। जहाँसम्म मन बुद्धिको कोठामा मन पुगेको हुँदैन बुद्धिको कोठामा मन पुग्यो कि विचार उठी हाल्दछ। जब मनले नराम्रो विषय पट्टि ध्यान दिन्छ तव मन हडवडाउँछ, संयमी पुरूषले स्थिरात्मक दर्पणमा जस्तो मनमा प्रतिविम्ब हेर्ने वानी बसालेको छ भने त्यो अभ्यस्त पुरूषको मन बुद्धिको सहारा लिन्छ बुद्धियुक्त मनली असदको विग्रह सद्को साग्रह खराब छोडदछ असल लिन्छ यो हाम्रो शरीरमा भईरहन्छ मानू अन्तर्मुखी भएर हिड्छ खाँदा औषधी बनाउँदा, मेसिन चलाउँदा मानसिक जय गर्न बिर्सिन लाग्यो कि मन्त्रको जप छुटचोकि बुद्धिको सहारा लिएर कुतर्कमा लागेको मनलाई मनैले स्वत: अधीनमा लिई हाल्छौं र अनि विचाराधीन मानिस दृढ निश्चय गर्न तत्पर हुन्छ र कार्य ठम्याउन पाउँछ।

पञ्चेन्द्रियका विषयहरू:- इन्द्रिय शब्द बन्दछ यदि परमैश्वर्य्ये धातुबाट इन्द्रबन्छ अनि इन्द्रेणद्रर्जयं भन्दा इय प्रत्यय भएर इन्निय हुन्छ।

श्रोत्र (कान) त्वक्, जिभ्रो, घ्राण, जिह्वा यी ज्ञानेन्द्रियका विषयहरू हुन् जस्तै पञ्चमहाभूत (आकाश, वायु अग्नि, जल, पृथ्वी श्रोत्र यन्त्रद्वारा मस्तिष्कमा

रहेको श्रोत्रेन्द्रिय मन संयुक्त भएर शब्द ग्रहण गर्दछ।

त्वक् (छाला) द्वारा पूर्वोक्त प्रकारले स्पर्श नेन्द्रिय शब्द ग्रहण गर्दछ।

चक्षुले पूर्वोक्त प्रकारले शब्द स्पर्श तेज ग्रहण गर्दछ।

जिह्वाले एवं क्रमले शब्द, स्पर्श तेज, जल ग्रहण गर्दछ।

घ्राणले एवं क्रमले शब्द, स्पर्श, तेज, जल, पृथ्वी पत्व ग्रहण गर्दछ।

प्रसंगमा पञ्चतन्मात्राहरू बजाईन्छः– आकाशमा शब्द तन्मात्रा छ भनेको के हो ? तन्मात्रा भनेको त देवजन्मात्रा अर्थात् त्यसमा श्रोत्रमा आकाशको शब्दत्व देखि केहि छैन यो सूचत्व शब्द हो सूचत्व शब्द जव हुन्छ अनिशब्दको तरङ्गमा क्रमिक तवरको तरङ्गध्वनि आउँछ अनिशब्द जन्मात्रा भयो यस्तै तवरले एक एक मात्रा हुनुपर्ने हो तर शास्त्रीय आदेश यस्तो छ

जेषाभेक गुणः पूर्वो गुणवृद्धिन परे परे।
पूर्वन्पूर्व गुणोपेतः (पूर्व गुणश्चैव) क्रमशो पुणिषुएभतः ।१।

अत एवं आकाशमा शब्द तन्मात्रा छ भने वायुमा शब्द, स्पर्शत्व तन्मात्राछ अग्निमा शब्द, स्पर्श तेजोजल, गन्धत्व जन्मात्राछ। २४ चतुर्विंशतितत्व युक्त पुरूष जव भयो अनिवाच्यो भनिन्छ। यसैमा आफुले गरेका शुभाऽशुभ कर्म यिनी-हरूका फलज्ञान, मोह अविवेक अहंभाव जीवन मरण रहन्छन्।

प्रकृतिका गुणमा बुद्धिका वृत्ति धेरै छन् महत्व भनेकोनै बुद्धि तत्व हो यो यसरी संझुँ कि अन्तस्करणको कोठाको भाग २ मा छुटचाएकोछ जस्तैः– अहंकार एक भागमा छ भने बुद्धि एक भागमा छ। अहंकार एक भागमा छ भने भन एक भागमा छ बुद्धि अहंकारको भागमा गयो अहं बुद्धि भयो मन बुद्धिसित संवद्ध भयो मनोबुद्धि भयो यही कुरा आयुर्वेदमा वताएको यस प्रकार छ जस्तैः–

या यदिन्द्रिय मासाघ जन्तो बुंद्धिः प्रवर्त्तते।
यामिसा तेन निर्देशं मनसाच मनोभवा ।१।

पुरूष उदासीन हुन्छ जवकि प्रकृति भनेको के हो ? यसमा शास्त्र प्रमाण देखाइन्छ।

प्रकृष्टवाचकः प्रश्च कृतिश्च सृष्टिवाचकः।
सृष्टौ प्रकृष्टाया देवी प्रकृतिः साप्रकीर्तिता ।१।

सृष्टिमा प्रशस्त हात जसको छ जसका सृष्टि हुन्छ उसलाई प्रकृति भनिन्छ।

पुरूष भनेको को हो। मन दश इन्द्रिय, जन्मात्रा मूल प्रकृति, अहंकार, बुद्धि पञ्चमहाभूत यतितत्वका समष्टिलाई पुरूष गनिन्छ यो पुरूष नौढोका हो नौछिद्र अतएवं हाम्रा शरीरमा नौ प्वाल छन् अतएवं पुरूष रह्यो जीव शरीरभित्र साक्षी चैतन्य। पुरूष शब्दको अर्को तरफले बुझौं "पुरूषु सत्वेषु आम सत्व" प्राणी-हरूका भित्र राज हुने हुनाले पुरूष भनिन्छ पुरूषजो अर्को अर्थबाट बुझौं वेदमा पुरूष शब्दको अर्थ गरिएको छ कि पुरा आसीदिति पुरूष "ससौम्योऽग्रेआस दिति पुरूषः" यस्तो वेद वचन हुनाले अघि अघि धेरै अघि हुनुहुन्थ्यो यो जो वहाँ पुरूष हो।

यी तत्वहरूमा मनको पहिलो स्थान छ मन भनिकन अघि वताइयो मनको कोठालाई मनोमय कोश भनिन्छ ज्ञानेन्द्रिय कर्मेन्द्रियका मूलस्थान हुन् र संज्ञा र चेष्टा वहाउने नाडीहरूका उद्भव स्थान मन हो। यी वाहेक जतिनाडीहरू छन् मानस व्यापारका स्थान हुन् यी कुरा पाश्चात्य शास्त्रका ज्ञाताका हुन् तर यी ठीक होइनन् हाम्रा प्राचीन ऋषिहरूले भनेको मूल स्थान मनको आज्ञाचक नै हो भनेर ठोकेका छन् यस विषयमा मेरो गुरू अष्टाङ्ग आयुर्येद कलेज हस्पिटलका प्रिंसिपल गणनाथ सेनले प्रत्यक्ष शरीरको तृतीय भागमा भन्नु भएको छ कि "पाञ्चस्तु आज्ञाचक्रमेब मूलायतनंमनसः स्थानंमन्यन्ते" माथि वताएको मनोमय कोष आधुनिक पाश्चात्य विज्ञानमा छैन उपर लिखित २४ तत्व समुदायात्मक पुरूषलाई देही देहवान् गेही गेहवान् तथा क्षेत्रज्ञ भन्दछन् हाम्रा पूर्वाचार्यले मनोमय कोश समेत गरे हाम्रो शरीरमा पाँच कोश मानेकोले प्राणीको शरीर पञ्चकोशात्मक हो। (१) अन्नमय (२) प्राणमय (३) विज्ञानमय (४) मनोमयकोश (५) आनन्दमयका यी पाँच कोश छन् पाँचकोश भनेर पञ्च-कोश संहूँ अथवा पुरूष संहूँ। अन्नमय कोश तवसम्म रहन्छ जवसम्म अन्न नलिका अर्थात् मुखदेखि लिएर गुदनलिकासम्म (**Elementary Canal**) भनिन्छ। यो नलिका हामीले खाएका बिभिन्न प्रकारका खानापीनाहरूका आश्चर्य लाग्दा तरिकाले खाना अनुसारको तथा परिश्रम अनुसार ठीक ठीक पाक गर्न समान वायुका सहारा लिएर औदर्य्यवह्नि (वडवानलले) स्वस्थ र अस्वस्थ दुवै अवस्थाका खाद्य आदिका पाचन र शोषण गरेका हुन्छन् अन्नमय कोशमा पाक भएर रस रक्त आदि रसायनी स स्थान तथा सिरा संस्थान तथा धमनी संस्थान घुस्न थालेपछि वला वाधा नहुदै प्राणमयकोशको आरम्भ हुन्छ। फुस्फुस र हृदय-द्वारा रक्तशोधन र रक्तपोषण गर्न थालेपछि चेतनालाई सवल तुल्याई राख्न थालेपछि विज्ञानमय कोशको प्रारम्भ हुन्छ अनि आत्मतृप्त हुँदै तर्पण तथो पोषण

क्रियामा मग्न रहेकोले आनन्दमय कोशको आरंभ हुन्छ अनि खाएका पीएका खाद्यबाट बनेका सप्त धातुकासार ओजद्वारा नाडी संयुक्त मस्तिष्कबाट उठेका नाडी संस्थानमा पुगेपछि धी, धृति, स्मृति, कान्ति, स्फूर्ति सम्पन्न भई मनोमय कोशमा रमाएको हुन्छ अनि आनन्दै आनन्दै हुन्छ अनि अनि आनन्दमय कोशको आरंभ हुन्छ ।

जति खाए पनि नपुग्ने नमरिने (**Elasticity**) स्थितिस्थापकता रूपको धेरै खन्चुवा अन्नमय कोश हो। यो खन्चुवा (**Elasticity**) तन्तुले बनेको अन्नमय कोशमा औदर्यवह्नि सवल असल नभई वडवानल अग्निले राम्ररी पाक गर्न सक्तैन पहिले यो बलवान् हुनु पर्दछ बलवान् तव हुन्छ तेह्र अग्निमध्ये १२ अग्निले ठीक ठीक काम गरेर शरीरलाई पोषण र मरण गरेर सार निकालेर सारांश वडवानल अग्निलाई पनि छुटयाएका हुन्छन् अन्नमय कोशका भरले चल्ने प्राणमय कोश हो जति जानेर पनि कहिले जानी नसकिने अपरंपार तथा अनादि अनन्त विज्ञान मय कोश हो । जति सुख शयलले पनि आनन्द नहुने नपुग्ने वर्द्धिष्णु (**Progressive Happiness**) आनन्दमय कोश हो सबै कोशहरूका अन्तिम चरण आनन्दमय कोश हो सबै कोश यसै आनन्दमय कोशमा परिपक्व हुन्छ दरिलो हुन्छ प्रत्येक कोशमा चैतन्यको केहि अंश छ भने अन्तिम कोशमा संपूर्ण चैतन्य अर्द्धनारीश्वर रूपमा रमाउँछ जति कल्पना गरे पनि कल्पना गर्न नटुटाउने ज्यादै अस्थिर कल्पना वेगर त्यसै बस्न नसक्ने मनोमय कोश हो यो मनोमय कहिले पनि निर्णय पूरा गर्न सक्तैन हो कि क्या ह्वैन कि क्या भनी सधैं शंका शंकामा रहन्छ मनोमय कोश ज्यादै संकीर्ण छ सूक्ष्म छ सकी नसकी अर्काको भर संकीर्ण कोशमा थुपारी राख्दछ यो कोशमा खेल्ने इन्द्रियहरू देखि पर रहेको टी. वी. राजयक्ष्माको जीवाणु कीटाणु जस्तो घिनलाग्दो छ तर के गर्नु सबै ठाउँमा पुग्दछ हावा भन्दा अति छिटो छ चंचल छ खूब बलियो यसलाई रोक्नु र वायुलाई रोक्नु बराबर हो । पुनः मनको चिन्तन गरूँ भने नत ज्ञान स्वरूप छ नत ज्ञानको अधिकरण वा ज्ञानै स्वरूप आत्माको स्वरूप हो मन स्वच्छ वा अस्वच्छ राम्ररी निर्मल नभए धमिलो ऐनामा सूर्यको प्रतिविम्व परे जस्तो भई ज्ञान हुँदैन मनदेखि पर रहेको बुद्धि हो सही बुद्धिको सहारा वेगर काम चल्दैन बुद्धिले ऐनाको मल सफा गर्छ मनको स्थान हो ब्रह्म गुहाको केहि अंश मृत आज्ञाचक्र यो भनिसकेकै कुरो हो मन आफ्नो अधिष्ठानमा बसी सर्वत्र दश इन्द्रियलाई काबुमा राखेर चलाउँछ इन्द्रियका राजाको आँखा सर्ब्वत्र छरिएको हुन्छ सर्ब्वत्र पुग्दछ पनि प्राणमय कोश भनेर मनोमय कोश भन्ने मतलब छ

खाएको अन्नबाटै प्राण बन्ने त्यसैबाट ओज बन्ने यसैद्वारा सूक्ष्म संस्थान भर (**Harmon**) करेण्ट आवत आवत गर्न बल पुग्ने करणाधिपमा त्यसै कोशद्वारा नाडी भर पुग्ने उचित तवरको काम संपन्न हुने खाएको वस्तुको सारभूत बल रूप भएर ठाउँ कर्ण आदि यन्त्र संयुक्त इन्द्रियमा पुग्ने, अर्को हो सारभूत सूक्ष्म ओजन बनेसंम संस्थानमानै घुम्दछ जब ओज बन्दछ अनि स्रोतो विहीन (**Duelless**) द्वारा पनि ठाउँ कर्ण इन्द्रियाधिष्ठानका मुख्य २ काम गर्नेहरूमा बलाधायक भएर पुगिहाल्छ कोही सुनेर (खूब) मसिनो सुन्ने अतीन्द्रिय श्रुति गोचर हुने, कोही खूब देख्ने, अध्यारोमा पनि देख्ने इत्यादि भएर आएको यही ओज (**Harmon**) द्वारा भएको हुनु पर्दछ अन्नमय शरीरको आतमा हो प्राणमय कोश कल्पित गर्नु पऱ्यो। वेदैमा अन्नमयपूर्ण शरीर वा पुरूष पुरूषाकार हुनुका साथै प्राणमय शरीर देखि अर्को मनोमय पुरूष कल्पित छ मनोमय कोशबाट खडा भयो कसै कसैले यसलाई चराको रूप लिएका छन् चराको रूपलिंदा यसको टाउको मस्तक श्रद्धा हो शास्त्र आदिका प्रगाढ ज्ञान उपलब्ध गर्दा दृढ निश्चय गरेको विज्ञान हो दाहिने पखेटा। सत्य हो बायाँ पखेटा मध्य भाग हो महत्तत्व (अव्यक्त) यही अव्यक्तलाई पुच्छर र आधार पनि मानेका छन्। वास्तविक विज्ञानमय कोश मनोमय कोशको शरीर आतमा हो। जब ज्ञानं विज्ञान संयुतम् हुन्छ तवविशिष्ट ज्ञानबाट जान्नु पर्ने केहि बाकि रहन्न विज्ञानको आतम स्वरूप हो आनन्दमय कोश जब विज्ञानमय कोशमा मन पुग्दछ अनि छर्लङ्ग देखिन्छ जानिन्छ। अनि मात्र आनन्दमय ब्रह्म प्रकाश हुन्छ।

माथि भनेको ओजबारे केही भन्नुछ ओजलाई नै बल भन्ने एक पक्ष छ यसको समाधान आयुर्वेद बताउँछ। जो यस प्रकारको छ परमार्थ विचार गरेर हेर्दा बल र ओज यी दुईको भेदभाव छदैछ जस्तै सारा धातुका उपचय रूप लक्षण भएको स्नेह पदार्थ जस्तो ओज एक मुख्यसार धातु हो यात धातुहरूका सार हो कसैले ओज यो आहार रस हो भने, कसैका मतमा जीवरक्तलाई ओज शब्दले बुझाउँछ। विरला कोही उष्णतालाई ओज भन्छन्। कसै कसैले इन्द्रिय मन बुद्धिका कारण स्वरूप ओज नै हो भन्न एकीनमत कहेका छन्। शास्त्र भन्छ ओज सौम्य गुण भएको छ। स्नेह पदार्थ हो शीतल छ। स्नेह भएपछि त आयुर्वेद मतको अनुसार उष्णवीर्य हुनु पर्ने हो तर शीतवीर्य छ भनी तोकेर बताएको छ। शरीरको अवयवलाई स्थिर राख्ने फैलन सक्नेछ नरम छ चिप्लो छ भनेर शास्त्रमा भनेको छ अग्नि सोम आदि प्राण स्वरूपको स्थान भएको छ अतएव यल्लाई प्राणयतन भन्दछन्।

बलको स्थिर उपचय प्राप्त भएको मांसपेशी मजबूत भएको थाह हुन्छ स्वर वर्ण सफा हुन्छ, भारवहन काममा उपयोगी हुन्छ ओजस्थबाट ओज च्युत भएमा दोषहरूले दूषित भएमा यस ओजा क्षयको चिकित्सा गर्दा रसायन वाजीकरणका महौषधि प्रयोग बताएको छ तर सफल नहुने चिकित्सा विफल हुने बताएको छ तर सफल नहुने चिकित्सा विफल हुने बताएको शास्त्रको आधारँबाट ग्रन्थकारले आफ्नो रचना श्रुति सुख हुने श्लोक यस्तो लेखेकोछ ।

धातु क्षय हुँदा वायु संज्ञा र कर्म्मनाशत गर्दछन् क्षीण बल छ भने यो अनुपाय छ ।१। लोक व्यवहारमा आत्मबल यसको छैन कसैको आत्मबल छ भन्ने प्रथा छ शरीर दुब्लो भए पनि आत्मबल छ भने काल करालाले झट्टै कवलित गर्दैन जीवितै हुन्छ भन्ने चलन नभएको पनि ह्वैन त्यहाँ आत्मबल शब्दले आत्मौज अर्थात् शरीरको ओज सार धातुलाई भनेको हो नकि बललाई अस्तु ।

आत्माको चतुर्विंशतितत्वात्मक पुरूष तथा परम पुरूषमा विशेषता

आत्मा नभए चतुर्विंशति (चौवीस तत्व) भएको पुरूप खडा हुन सक्तैन यसमा दृष्टान्त यस्तो छ कि घडा तयार गर्न माटो लठ्ठी, कुमालेको चक्का, कुमाले, तुरी, बेना चाहिन्छ सबै सामग्री तयार भएपछि घट बनाउन सकिन्छ अन्यथा सकिदैन जस्तो घर बनाउन माटो, काठ, ईंट आदि चाहिन्छ तर यी सामान तयारी भएपनि कुमाले तथा सिकर्मी डकर्मी नभई हुँदैन यस्तै क्षेत्र खडा गर्न आत्मा चाहिन्छ कोही भन्छन् यस्तो हुँदैन किनकि माल सामान सबै तयारी भएपछि आत्माको निरपेक्ष भूतहरूद्वारा सबै ठीक भई हाल्दछ यी अबोधका कुरा हुन् । यी कुरा आगमदेखि बाहिरका कुरा हुन् । आगम भनेका जसका सहारा ज्ञान हुन्छ । उसलाई बुझाउँछ । क्षणमा नाश हुने शरीर देखि बाहेक कर्म गर्ने तथा गरेको कर्म भोग्ने आर्को छ यस कुरा दृढ स्थिर छ यसमा कुनै संदेह छैन । पुरूष दुई छन् १ परम पुरूष आर्को २४ तत्व संयुक्त सामान्य पुरूष परम पुरूष अनादि भएकोले परमपुरूपको उत्पति छैन उहाँ सधै हुनुहुन्छ । धातु, पञ्चमहाभूत र चेतना धातुहरूका २४ रूप समुदायको पुरूप जो हो मोहबाट भाव पदार्थमा इच्छाद्वेप यिनीहरूबाटै धर्म र अधर्म हुन्छन् यिनैको भोग गर्ने उक्त सामान्य पुरूप जीवले शरीरमा आश्रम गर्दछ जीव आत्मा ज्ञान स्वरूप हो अज्ञान स्वरूप ह्वैन किन सधैं जानिन्न त ? यसमा उत्तर यो छ कि, जब मानिसले ऐनामा आफ्नो स्वरूप हेर्दछ जबकि ऐनामा धमिलो छ जब कि पानीमा धमिलो छ तबसम्म आफ्नो स्वरूप देखन सक्तैन त्यस्तै चित्त कुडियो तथा चक्षु, श्रोत्र यन्त्र आदि बिग्रियो अथवा इन्द्रिय कुनै बिग्रियो भने त्यही सम्बन्धि ज्ञान हुँदैन

चित्त तथा बुद्धिन्द्रियहरू ठीक भयो भने यिनीहरूका संयोग भएर ज्ञान हुन्छ एक भूतात्मा खालि सब अरू मन बुद्धि तथा ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रिय नभई एक्लै नत कर्म गर्दछ नतफल भोक्तछ ।

नास्तिकवाद

यावज्जीवेत् सुखं जीवेत् ऋणं कृत्वा धृतं पिवेत् ।
भस्मी भूतस्य देहस्य पुन रागमनं कुत: ।१।

अर्थ:– बाचुञ्जेल मोज मजा गरेर दिन बिताउनु, ऋण गरेर भएपनि घ्यू खानु, शरीर हृष्टपुष्ट बनाउनु । शरीर मशान घाटमा खरानी भएर गैहाल्छ । फेरि आउने भनेको कता हो कता हो । यो नास्तिकवादका आश्रय गर्ने धेरै छन् कोही पुनर्भवमा मान्दैनन् यसै जन्ममा जे गरेपनि हुन्छ भन्ने धेरै छन् । यहाँबाट शरीर छोडेपछि अर्को जन्म हुन्छ वा हुँदैन भन्ने संशय भएका कति धेरै छन् ।

नास्तिकहरूलाई प्रत्यक्ष चाहिन्छ आँखाका सामुन्ने देख्ने प्रमाणलाई प्रत्यक्ष भन्छन् । पुनर्जन्म अपरोक्ष छ प्रत्यक्षको विपरीत छ । आस्तिकहरूले पुनर्भव मान्छन् कोही आमालाई जन्मनाको कारण कोही बाबुलाई जन्मनाको कारण मान्छन् । **(Followers of Mother & Father theory)** यो ठीक हो भन्छन् ।

पृथ्वी आदि पंचमहाभूतलाई विशेष मानेर यिनीहरू यिनीहरूका स्वभाव यस्तो छ यिनीहरूका संयोग (स्वभावत: हुने) र यिनीहरू आफू आफूमा संयुक्त भएर चेतना संयोग हुने विशेष कार्य आरम्भ गर्ने हो भनी मान्छन् । कोही पुनर्भव दिने र ऐश्वर्य्य आदि दिने भगवान्को प्रसाद हो भन्छन । कोही यहच्छा दैव गतिले पुनर्भव **(Followers of accident theory)** भन्छन् । पुनर्भव छ भन्ने पक्षमा यी कुरा भनिन्छ प्रशस्त बुद्धि भएकाहरूले परलोक छैन भन्ने नास्तिक बुद्धि छोड्नु पर्दछ । यसमा प्रमाण चाहिन्छ होला त्यस्तो भए प्रमाण तीन किसिमका छन्:– (१) आँखाले देख्ने आँखाका सामुन्ने हुने (२) अर्को आगमशास्त्र (३) अर्को अनुमान युक्ति यी प्रमाण हुन् ।

(१) प्रत्यक्ष प्रमाण आँखाले देखिने हो थाहा पाउने हो । तर नास्तिकका मतको आधार प्रत्यक्ष प्रमाण यो नै ठीक होइन । जो कि यस प्रकारको छ कुनै चीज अत्यन्त नजीकमा भए पनि देखिदैन जो कि आँखामा गाजल लाएको छ देखिदैन । अर्को आकाशमा पंक्षी उडेको हुन्छ देख्ता देख्तैपछि देखिदैन ।

कामला रोगले ग्रस्त भएको छ आँखा पहेंलपूर भयो कपडा सेतो लगाएको छ सेतो देखिदैन पहेंलो देखिन्छ। कुनै बखत आँखाका सामुन्ने छ। प्यारीको मुख तिर एकोहेरो हेर्दा हेर्दै आफ्नै वगलमा बसेको मान्छे देखिदैन। कुनै वखत वेलको थुप्रोमा वाहिरबाट ल्याएको एक वेल राख्यो उतिनखेरै हेर्दा देखिदैन। अतएव प्रत्यक्ष प्रमाणको भर गर्न सकिदैन। प्रत्यक्ष प्रमाणलाई आधुनिक विद्वान-हरू भन्छन् (**Followers of direct**)।

प्रत्यक्ष प्रमाण कुन २ कारणले हुँदैन यस विषयमा सांख्यकारिकाको मत यस्तो छ यथा:– "अतिइरात् सामीप्यात् इन्द्रियधातात् मनोऽनव स्थानात् सौक्ष्म्यात् व्यवधानात् अभिभवात् समानाभिहाराच्च" यसको अर्थ अघि भने सकेको अर्थसित मिल्दोजुल्दो हो।

अघि भनिसकेको कुरो हो छोरो जन्मेको आमाबाट होकि बाबुबाट कारण आमा वाबुको आत्मा जन्मेको भए सबै आत्मा जन्मेको हो कि आत्माको अवयव जन्मेको हो कि सबै आत्मा जन्मेको भए छोरा जन्मेपछि आमावाबु भर्नु पर्ने अवयव जन्मेको हो भन्ने अस्थूल आत्माको अवयव छदैछैन आमा वाबुको बुद्धि सरेर छोरो जन्मेको मान्ने हो या मन जन्मेर छोरो भएको भन्ने पनि हुन सक्तैन। जस्तो आत्माको वारे भनेको उस्तै हो चैतन्य जन्मेको हो भन गण्डू पद गड्योलाको आमा वाबुनै हुँदैनन्। मशक लामखुट्टेको आमा वावुनै हुदैनन्। अत: तिनीहरूमा अचैतन्य होला। पर अर्को आत्माले वनाएको भन्ने पनि हुँदैन। अनादि चेतना धातु परमात्मा भन्ने कसरी ? आत्मा पर् र अपर हुनै सक्तैन। अपर भए मात्र पर निर्माण (**Followers of divine Handi work theory**) हुन सक्तछ।

त्यसै (यहच्छया) भयो भन्ने पनि लठ्का कुरा हो अपुनर्भव छैन भन्ने पातकी कुरा हो। यहाँ भन्दा महापातकी आर्को कोही छैन अर्को अपुनर्भव छ। परब्रह्ममा लय लीन हुनु हो त्यो त अर्के कुरा हो। अत: यस्ता नास्तिकका कुरा नचाहिदा घोर अज्ञान अन्धकारले ढाकेका हुन्। यस्ता कुरालाई छोडेर सज्जन-हरूका बुद्धि रूपीवति छ। यस्तै बुद्धिरूपी वति वालेर लिएर सज्जनहरूले मान्ने गरेको आप्तोपदेश अर्थात् तिनैको ज्ञान भएका रज र तम दोष नभएका केवल सत्वगुण मात्र भएका खूब जानकार बडेवडे विद्धान्का अमृत जस्ता उप-देशका राहमा चल्नु पर्दछ उनीहरूका उपदेश मान्नु पर्छ।

अर्को प्रत्यक्ष छ आत्मा, इन्द्रिय, मन, अर्थ (इन्द्रियार्थ) ठीक नजीकमा

एकत्र रहन्छ अनि ज्ञान हुन्छ। बुद्धि व्यक्त रहन्छ अव्यक्त रहन्न उसैलाई प्रत्यक्ष भनिन्छ। अर्को अनुमान प्रमाण भनिन्छ कार्य भएको देखेपछि कारणको अनुमान गर्न सकिन्छ गर्भ भएको देखेपछि मैथुनको अनुमान हुन्छ।

मैथुन भनेको नै प्रकृति र पुरूषको एकत्र अवस्थिति ।

यो अनादिकाल देखि भई आएको हो सृष्टि विधानको क्रममा मानस सृष्टि नभै मन समेत शरीर क्रिया एकत्र हुन्छ भन्न सकिन्न। असंभव छ। सबभन्दा मानसिक सृष्टि हो ठूलो। मानस पुत्र थिए ब्रह्माजीका वसिष्टऋषि यस्ता कुरा पुराण आदिमा पाइन्छ। ती ती कुरा मनले चिताए मात्र पुग्ने ती सबै कुरा लेख्न यही अप्रासंगिक हुन्छ। प्रश्न कुरा यही मैथुनको हो। गर्भाधानका कुरा गरौं यो सृष्टि विधान यो इश्वरीय देन हो यो कुनै नौलो कुरा होइन मिथुनी भाव जब हुन्छ स्त्री संभोग हुन्छ। अनि त तत्कालै मनो जवोदेह मुपैतिदेहात् कर्मात्मिक त्वा महितस्य दृश्यं दिव्यं विना दर्शन मस्ति रूपम्'' यो चरकको उक्तिले यो अवगत हुन्छ कि संभोग जब हुन्छ अनि मनको वेग एक देहबाट अर्को देहमा जान्छ। यो जाँदा कसैले देख्न सक्दैन। जीव प्राण संयुक्त र अन्तस्करण ज्ञानेन्द्रिय सूक्ष्म भन्दा पनि सूक्ष्म तवरले पुरूषकै अंश पुत्ररूपले जानभित्र गर्भाशयमा प्रवेश गर्न लागेको देख्न दिव्य दृष्टि चाहिन्छ तदन्यथा हुँदैन। उत्क्रामन्तंस्थितंवापि मुञ्जानंवा गुणान्चितं ।। बिमूढानानुपश्यन्ति यो उक्ति पनि छदैछ। अर्द्धनारी अर्द्धनर रूप गर्भमा नरहेको भए गर्भमा आमाको अङ्गबाट बनेका हृदय, कलेजो, मांस, शोणित, भेद लज्जा हुने थिएन बाबुबाट नबनेका भए केश, श्मश्रु, हाडरेत शुक्रको बीज इत्यादि हुने थिएनन् यी कुरा वेदमा तोकेर भनेका हुन् पुनर्जन्म झल्काउने अर्को निर्माण स्थिति वेदमा भनेको पाईन्छ यथाः- इन्द्रियहरू ज्ञान, विज्ञान, आयुः, सुख भोग्नु पर्ने अथवा दुःख भोग्नु पर्ने पुनर्जन्मको आत्मसन्ति हित कर्म व्यापार कस्तो थियो उस्तै हुन्छ गर्भको अभिनव अवस्थामा सबै चाहिने जति स्थल र सुक्ष्म शरीरका अवयवहरू भए पनि अति सूक्ष्मतर हुनाले थाह हुँदैन यो धन्वन्तरि भगवानको मत हो वेदमा स्पष्ट भएको छ जस्तो आँप पाकेपछि मात्र केशर, गुदी, अस्थि भित्रको मज्जा आदि पृथक् पृथक् देखिन्छ तर ती ज्यादै सानो हुँदा देखिदैन। तथान्तरमा मैथुनको बारे भनेको यस्तो पाइन्छ कुल कुण्डलिनी शक्ति देहिको देह धारण गर्ने उत्तम हो यस शक्तिका साथ शिव रन्ध्रमा शिवका साथ संयोग हुनुलाई मैथुन भनिन्छ कुल कुण्डलिनी शक्तिलाई भनिन्छ कु भनेको पृथिवी तत्व हो

जहाँ पृथिवीको तत्व लीन हुन्छ यसलाई कुल अथवा आधार चक्र भनिन्छ यसैको सम्बन्ध हुनाले लक्षण या सुषुम्णा मार्गलाई कुल शब्दले व्यवहार हुन्छ ।

सुषुम्णा मार्गको नाडी मज्जाको कटी तटमा पुरूषको वीर्य स्खलनको केन्द्र रहन्छ यो केन्द्र ठीक भएमा शुक्रमा रहेको पुरूषको रेतको सूक्ष्म अंश स्त्रीको डिम्वा धारवाट स्खलन भएको स्त्री वीजसित भेट गर्न पुरूषको संभोग पछि आफ आफै पुच्छरको रूपमा स्त्रीको जननेन्द्रिय भित्र गुफा वरिपरि घुम्न थाल्दछ चक्कर मार्दछ । यदि डिम्वाधरको नलीतित रहेको स्त्री वीजसित साक्षातभयो कि गर्भाशय अण्ड लालमय आवरण भित्रपट्टि प्रवेश गरेर दुवैको मिथुनी भाव सम्पन्न भएर गर्भमा परिणत गर्न स्वयं दुवैको चेष्टारत हुन्छन् । दैवागत कार्य सफल नभए दुवै शुकेर जान्छन् । यी कुरा आश्चर्यका ह्वैनन् मानिसद्वारा संपन्न भए मात्र विलक्ष (अनौठो) हुन्थ्यो । यो त ईश्वरीय विधान हो प्रकृतिको नियम हो । आश्चर्यका कुरा यी हुन् कि पुरूषको शुक्रकीट भनूं वा मनोज भनूं वा सूक्ष्म शरीर भनू जवसम्म स्त्रीको डिम्वसित साक्षात् गर्न पाउँदैन त्यहाँसंम स्त्रीको जननेन्द्रियको मार्गमा चक्कर मारिरहन्छ । जव साक्षात् गर्न पाएको हुन्छ अनि मात्र भ्रमण गर्न छोड्दछ । स्त्रीको डिम्वाशयवाट डिम्व निस्कने काललाई नारीको ऋतुमती हुने काल हो । यो समय गर्भाशय आफ्नो ग्रंथि समूहसित वढेको हुन्छ । अनि स्त्रीसित गर्भाशय कुञ्चित भएर अर्थात् भित्री गर्भाशय संकोच भएर त्यहाँवाट अधिक परिमाण रगत योनि मार्गद्वारा निस्कन्छ। यसैलाई रजो निस्सरण भन्छन् । यी कुरा प्रसंगवश भनियो नास्तिकवादका खण्डनको कुरा वाँकिनै छ यथा:– मकैको बीज रोपिन्छ अनि मकै उम्रन्छ क्रमिक तवरले ठूलो हुँदै गएर फल्दछ । धुवाँ देखेंछि "यत्र यत्र धूम स्तच तत्र वह्निः" भने बमोजिम वह्निको अनुमान हुन्छ । युक्तिः– जुक्ति अर्को छ जमीन खन्नु, वीज रोप्नु, वर्षा हुनु उम्रने समय हुनु, सवै संयोग भएपछि धान्य पैदा हुन्छन् । व्यवहारमा यी सवै हामीले देखेका हुन् युक्तिले युक्त पञ्चमहाभूत आत्माहरूका एकत्र जव समावेश हुन्छ । अनि मात्र गर्भ रहन्छ अन्यथा रहदैन । धेरै कारण-हरुका एकत्र समावेश हुने सत्लाई वुद्धिले हेऱ्यो । ठहऱ्यायो । यो युक्ति हो यसैलाई युक्ति भन्छन् । युक्ति परीक्षा भन्छन् । पुनर्भव छ भन्ने पक्षमा आप्तका शास्त्र तथा वेद प्रमाण छ । वेदका अनुकूल स्मृति, स्मृतिका अनुकूल चलेका शिष्ट विशिष्ट आप्त वडे वडे विद्वान् हुन् पारखी ऋषिहरूको पुनर्भव छ भन्ने उपदेश रूपी अमृत हुन् ।

प्रत्यक्ष प्रमाण छँदा छँदै पनि यी नमान्ने पुनर्भव छ भन्ने कुरामा सिद्ध गर्ने अनुमान प्रमाण तल उद्धृत गरिन्छ । जस्तै माता पिताका अनुहारसित नमिल्ने सन्तानहरू पैदा हुने, पैदा गर्ने कारणहरू एकैनाश भएकामा पनि बुद्धि, भाग्य, वर्ण, स्वर, आकृति, फरक फरक भएका, उही भाग्यवान् ऐश्वर्यशालीका छोरा कोही अकिञ्चन, हरिकङ्गाल, कोही छोरा राजा, कोही छोरा नोकर, कसैलाई सुख, कसैलाई दुःख, कोही अल्पायु कोही दीर्घायु एकै बाबुका छोराहरूमा उद्योग, विद्या, शिक्षा, तालीम एकैनाश भएमा पनि उद्योगको फल, विद्याको नतीजा, शिक्षाको ज्ञान तालीमको तदनुरूप फल भिन्दा भिन्दै देखेका छौं ।

अनुमान भनेको यो हो (Definition of inferance):-

परामर्श जन्य ज्ञान मनुमिति: परामर्शबाट हुने ज्ञानलाई अनुमान भनिन्छ अब चाहि यो परामर्श परामर्श भनेको त्यो हो व्याप्ति विशेष भएको जसको अनुमान हुनुपर्दछ त्यसको ज्ञान हुनुलाई परामर्श भन्ने छ व्याप्ति भनेको के हो ? यसको जवाफमा यो आउँछ कि ? जहा धुवाँरहन्छ त्यहाँ आगोरहन्छ भन्ने यसलाई व्याप्ति भनिन्छ ।

गर्भरह्यो कुनै स्त्रीले पेट बोकी यसबाट यो थाहा भयो कि ती स्त्रीले पुरूषसित संभोग गरेको रहिछन् व्याप्ति विशेष किन भनेको विशेष भन्नाको मतलब यो हो कि मैथुन स्त्री संभोग हुँदैमा गर्भ रहन्छ भन्न सकिन्न । गर्भ रहेको थाहा भयो अनि मात्र व्याप्ति विशेषबाट मैथुन भएको रहेछ थाहा भयो । व्याप्तिको साथमा पक्ष धर्म हुनु पक्ष धर्मको ज्ञान हुनु परामर्श हो । जहाँ २ धुम्र रहन्छ त्यहाँ आगोरहन्छ यस्तो किसिमको ज्ञान व्याप्ति हो ।

युक्तिको प्रसङ्गका कुरा बाँकिनै छः– युक्ति भनेको त्यो हो **(Definition of Reason or experiment)** युक्तिको परिभाषा धेरै कारणका योगले अर्थात् धेरै कारण मिलेर अविज्ञान भानको विज्ञान भावका कार्य र कारण भावको अनुसार तथ्यको देख्ने बुद्धिलाई युक्ति भनिन्छ ठाडै पुनर्भव छ भन्नु अविज्ञान भान हो । थोरै पढेर कसैलाई कसरी विद्या फुरेर आयो एकै नाशकामा अवि भनेमा कुरानै हुन् । विद्या शिक्षा आदि कार्यकारण विज्ञान भानको अनुसार कोही उच्चैस्तरका विज्ञ, धनी, मान्यगण्य प्रशंसनीय उत्तमोतम दिव्य देहवाला कोही जघन्य नीच विचार वाला भएको दृढ सत्य देखेका छौं ।

यहाँ के भयो युक्ति भएन । उच्चै स्तरका शिक्षण, संगत आहार विहार आदि माता पिताका परिशुद्ध वीर्य, शुक्र बीजबाट पैदा भएको गर्भ जनित हेर विचार सकल सम्पन्न भन्ने नभएर तल्लो तहको भयो माथिल्लो नकारण गो

नकार्य भयो यी माथि बताएका ठीक ठीक भएमा ठीक ठीक शरीर ज्ञान विज्ञान आयु: पुष्टि वाला भएका देखतछौं यी समवेत हुनु युक्ति हो ।

अब बोध भिन्न भिन्न भएका कसैलाई विधा त्यसै फुरेर आउने कसैलाई थोह्रै सित्तैमा झट्ट धेरै स्फुरण भएर आउने कसैलाई जति घोट्टाए पनि पूरा ज्ञान नहुने कसैलाई जाति स्फुरण भएर आउने यस्तो कुलमा पूर्व जन्ममा यस्तो कुलमा पूर्व जन्ममा यस्तो थिए भन्ने इत्यादि ज्ञान हुने अरू त के कुरा मर्‍यो भनेर छोडेपछि पुन: बाचेका चित्रगुप्तको दर्शन गरेर आएँ भनेर अद्‌भुत घटना भएका अचम्म लाग्दा कुरा विरला लेखक मैले सुनेको पनि हुँ । यी कुरा इतिहासमा नपाएको पनि ह्वैन होला एकै आकारका दुवै मानिसलाई हेर्दा कसैलाई देख्दा प्यारो लाग्ने कसैलाई प्यारो नलाग्ने इत्यादि व्यवहारमा पाईन्छ अतएवं भोग नगरिकन नाश नहुने आफै पूर्व जन्ममा गरेको जसलाई दैव भनिन्छ एक जन्ममा गरेको अर्को जन्ममा भोग्नुपर्ने जसलाई आनुवन्धिक कर्म अवश्य रहेछ । त्यसैका फलले कोही कस्ता भएका छन् फलवाट वीज वीजवाट फल अवश्य भए जस्तै अनुमान प्रमाण प्रत्यक्ष छ पुनर्जन्म पक्का छ आत्माको संवन्ध नभइकन गर्भमा चेतना रहन्न परलोकसित आत्माको संवन्ध छ कुनै काम संपन्न हुन्छ त्यसै विना कर्ता कार्य संम्पन्न हुँदैन । जन्म जन्मान्तरमा गरेका कामको शुभ या अशुभ पुत्र धन आदि हो जस्तो विना वीज अंकुर पैदा उत्पत्ति हुन सक्तैन इत्यादि प्रमाणवाट पुनर्जन्म मान्नै पर्छ जे जे मनमा आयो उही नचाहिंदा काम गर्नु हुन्न नास्तिकवाद बोल्नु हुन्न नास्तिकका यस्ता वितण्डावाद ठीक होइन छोड्नु पर्छ ।

पूर्वजन्ममा गरेको कर्म्मदैव हो

यस प्रसंगमा १ श्लोक याद आयो ।

करोतु नाम नीतिज्ञोव्यवसाय मितस्ततः ।
फलंतदेवस्याद यद्विधर्मेन सिस्थितम् ।१।

अर्थ:- नीति हरेक जान्ने भएर हर तरहवाट उद्योग कर्म उठान गरेपनि आखिर त्यत्ति फल पाइन्छ । जोकि विधि अर्थात् दैवको अधीनवाट खडा भएको छ "विधिलिखितमपिललाटे समर्श प्रोज्झितुंक: समर्थ" नीति विधिले खामिटे नाही यो उक्ति तुलसी दासको पनि छ निर्दिष्टं दैवश द्वेन कर्म्मयतृपोर्वदेहिकम् ।। हेतुस्त दपिकालेन रोगाणामुयलभ्यते यो आयुर्वेदको उक्ति हो पूर्व देहमा गरेको कर्म्म दैव हो यही समय परिपाक हुने समयरुम्म संवन्ध भएर त्यही खराव कर्म्मवाट

दु:ख हुन्छ असल रहेछ भने सुख हुन्छ। पूर्व अवस्थामा पूर्व देहमा कर्मका फलसित संबन्धछ किञ्चित् महत् कर्म यस्तो छैन कि जसको फल भोग्न नपरोस् पूर्व देहमा गरेका कर्म्मज फल यस्ता छन् कि भोगेर मात्र छुटकारा पाइने ज्ञानी ठूला महात्मालाई पनि कर्मको फल न भोगी सुख पाइन्न भने अरूको त के कुरा रोगीबारे भनूं कि आफुले चिकित्सा गरेर निको पारेका जस्ता रोग भोग्ने रोगीलाई दत्तचित्त भएर उपचार गर्दा महौषधि खुवाईन्छ अरू रोगीलाई जस्तो फलवत् सफल होला भन्दैमा दिन वित्तछ भन्यो निको हुँदैन अव यो भन्न करै लाग्दछ त्यो रोगबाट त्यो रोगीले भोग्नु पर्ने नै रहेछ अव पुनर्जन्म मान्ने की नमान्ने? यो क्षेत्रमा के के भोग्नु पर्दछ अथाह छ भोलि के हुने हो गुम छ कुन पूर्जा कहाँ के बिग्रन्छ भन्न सकिन्न मस्तिष्कमा हुने रक्तस्रावका रोगका वारेमा भनूं रक्त चाप भएमा यतियति लक्षण हुन्छ भन्ने तन्त्रान्तरमा लेखेको छ आयुर्वेदमा बताएको पाइन्छ रक्तका चापका लक्षण देखियो कि उच्चै स्तरको रक्तचापन होस् भनेर औषधि र मिताहार सेवन गराईन्छ। ठीक हुन्छ कुनै वेला रक्तका चापका लक्षण देखा नपर्दैमा मस्तिष्कमा रक्तस्राव हुन्छ संन्यास रोग हुन्छ रोगी मर्छ यी गूढ रहस्यका कुरा हुन् केवल क्षेत्रज्ञलाई मात्र थाह हुन्छ आफू मर्दैन अरूलाई मोऱ्यो भनेर देखाउँछ क्षेत्र पनि त्यसै वनेको ह्वैन आफसे आफ वनेको ह्वैन हो त क्षेत्रज्ञको कालिगढी क्षेत्र हो त क्षत्रज्ञले गरेको क्रमिक तवरले सृष्टि तत्व (एकादश इन्द्रिय पञ्चमहाभूत पञ्चतन्मात्रा तथा बुद्धि अहंकारको समष्टि रूपको समावेश भएको हो) आत्मा क्षेत्रज्ञबाट भएकोले क्षेत्र रूपले नै दु:खाश्रय भएको शरीर (क्षेत्र) दिने मूल कारण माया हो।

क्षेत्र क्षेत्रज्ञ

क्षेत्र भन्छन् मानिसहरू क्षेत्र भनेको के हो? जसमा धान गहुँको कोदो इत्यात्यादि असल कंसल अन्न आदि उब्जन्छन्। जे रोप्यो उसैको उपज हुन्छ। धर्म रोप्यो धर्मको प्रतिफल सुख पाईन्छ अधर्म रोप्यो दु:ख पाईन्छ विकार हुन्छ बिग्रन्छ। क्षेत्र उस्तै भोग गर्ने शरीर हो घर भन्नाको मतलव यो के हो? जन्मदा जति वर्ष दिन आदिको समय आयु लिएको छ त्यतिबाठ घटतै जान्छ र शरीर भनेको हो जन्मे देखि आयु घटतै जान्छ वढ्दैन आयु वित्त विद्या निधनको दिन गर्भै देखि तोकिएको हुन्छ "भनेको छ"

"आयुर्वितंच विद्या च बुद्धिर्निधन मेव च।
पञ्चैतान्यपि सृज्यन्ते गर्भस्थस्यैव देहिनः।१।

संसार हो हरेक उम्रने भूमि । शरीर भन्नुनै शीर्यमाण शरीर घटेर जाने । गीतामा क्षेत्रज्ञ भनेको क्षेत्रलाई जान्ने बुझ्ने भएर हो क्षेत्रलाई क्षेत्रज्ञले वाहेक कसैले जान्दैन । यस्तो संसार विश्व शरीर अर्थात् विश्वको तुलनामा आएको शरीर हो । यसैभित्र १४ भुवन छ यसैभित्र परात्पर भगवान् अर्द्धनारीश्वर रूप हुनुहुछ, यसको इयत्ता पत्तालिन कसैले सक्तैन सिवाय भगवान् । जति जति मुर्दा चिरेर शारीरिक विज्ञान इन्द्रिय विज्ञान संयुक्त आयुर्वेद पढेपनि शरीरका यन्त्र तन्त्रका क्रियाकलाप यथार्थ अवगत गर्न गाह्रै पर्छ, अधूरै हुन्छ अपूरै हुन्छ मानिसले सूक्ष्मवीक्षण यन्त्रकार्यद्वारा ज्ञान हासिल गरें भन्छ, केही ज्ञान भए जस्तै यावतीय कुरा दूरवीक्षण यन्त्रबाट किन ज्ञान हुँदैन । दूरवीक्षण ह्वैन दिव्यवीक्षण शक्ति भगवानबाट उपलब्ध गर्नु पर्छ तदन्यथा हुन सक्तैन । अत: यो भन्न सकिन्छ कि शरीर विश्वका तत्व केवल प्रभाताले जान्नु हुन्छ । हामीले वनाएको ह्वैन । जसरी जसले शरीर बनायो उसैले उसरी बुझ्यो । **(Brain)** मस्तिष्क सुषुम्णा नाडी, आदिका भित्र कहाँ-के के कति छ । ती सवै प्रमाताले बुझे, यो विन्दु बिग्रयो र यस्तो भयो भन्ने केवल बाहिरी हिसाव मात्र हो । तल यथार्थ अवगत भएको भए बिग्रेको सपार्न अनुपाय हुने थिएन । कति कति शरीर विद्यामा पोख्त भएका विद्वान्हरुले रोग लाग्दा खेरि **(unknown origin)** भनेर छोड्ने थिएनन् होला षट्चक्रको ज्ञान कित अन्तर्यामी साक्षी चैतन्यलाई थाहा होला कित उहाँको अनुग्रह पाएको परम सिद्धयोगीलाई थाहा होला। एवं कारं विश्व यस्तो छ भन्नु र शरीरमा यस्तो छ भन्नु केवल गफ हाक्नु मात्र हो । क्षेत्रलाई हर तरहले थाहा पाउने हो बुद्धिको दर्पण (ऐंनामा) देखिने अन्तर्यामी शुद्ध चैतन्यको प्रतिविम्व हो क्षेत्रज्ञ

पानीको पोखरीमा सूर्यको विम्व परेको परतन्त्र सूर्य जस्तामा स्वच्छ जलको उपाधिले गर्दा देखिन्छ त्यो देखने मुख्य सूर्यलाई आभास दिने महाप्रकाश स्वरूप स्वयं प्रकाश साक्षी शुद्ध चैतन्य ।

सुषुम्णानाडी र अरूनाडीहरू

यो सुषुम्णानाडी पश्चिमको महाविवरबाट निकलेर कटी प्रदेशसंमको कटी गुफामा फैलिन्छ सुषुम्णाको भित्र एकछिद्र हुन्छ यो छिद्र सुषुम्णा शीर्ष भएर लघु मस्तिष्कको प्राण गुहाभित्र सम्वन्धित हुन्छ जसभित्र ब्रह्म वारि रहन्छ ।

यो वारिने (**Cerebro Spinal Huids**) ले देहमा रक्तमा हुने चापलाई स्थिर राख्दछ स्वाभाविक राख्दछ महा मस्तिष्क बा वृहमस्तिष्कमा दुई गुफा रहन्छन् (१) ब्रह्मगुहा (**1st Ventrsicle**) (२) त्रिपथ गुहा (**Later al Venticle**) लघु मस्तिष्कमा प्राण गुहा (**Fourthven-tricle**) रहन्छ यी सबै गुफामा एक प्रकारको लसिकामय तरल द्रव्यहरूले भरि भराउ रहन्छ यी गुहाहरूमा शरीरका विभिन्न केन्द्रहरू रहन्छन् विभिन्न केन्द्रबाट बेग्ला बेग्लै कार्य सञ्चालन गर्न नाडीहरू निस्कछन् नाडीहरूका प्रकार:- (१) संज्ञावह (**Sensory**) यस नाडीहरूबाट ज्ञानको वहन गर्दछ यस चिति रूपका प्रान्तीय भाग (**Nerve Ending**) छाला तथा आमाशयहरूमा हुन्छ प्रान्तीय भागबाट सूचना मस्तिष्कमा ज्ञान पुऱ्याउँछ।

चेष्ठाबह नाडी (**Nertac Nerves**) यस नाडीहरूका उब्दवस्थान मस्तिष्क हो उनको सञ्चालन मस्तिष्कैबाट आज्ञा लिएर आएको हुन्छ आशय-हरूलाई अङ्ग र प्रत्यङ्ग जोड दिएको हुन्छ। यसकारणवाट शरीरमा चेष्टाहरू हुन्छन्।

मस्तिकवाट तल लेखिएका १२ जोडानाडीहरु निस्किन्छन् यिनै नाडीहरू देहको अङ्गहरूमा जान्छन्।

(१) घ्राणनाडी (**Olfactory Nerve**) ज्यादै मसिनो सूत्रद्वारा घ्राणेन्द्रियको स्थान नाकको दुवैतिर फैलेर गन्ध लिन्छ। (२) दृष्टिनाडी (**Optic Nerve**) यी नेत्रको दुवैतिर कृष्ण मण्डलमा प्रतिविम्व परेको सूचना मस्तिष्कमा पुऱ्याउँछ यो फलानो हो भनेर किटानका साथ तोक्न सकिन्छ। (३) यो नाडी नेत्रको यताउती फर्काउने गतिसित संबन्ध राखने नेत्र चेष्ठिनी नाडीको जोड हो। (४) कटाक्षिणी नाडी यसले कटाक्ष दृष्टिपात गर्न मद्दत गर्छ। (५) त्रिधरानामको नाडीको सूल नाडी जोडा आँखामा माथिल्लो अंगमा र तल्लो भागमा संज्ञा र चेष्ठा बहाउँछ। (६) नेत्र पार्श्चिकी नाडीको सम्बन्ध पनि नेत्रसितनै छ। (७) वक्रराडी यो नाडीको सम्बन्ध मुखमण्डलका मांसपेशीसित रहन्छ। (८) श्रुति नाडी यो नाडीको शाखाहरू कानभित्र गुफा वरिपरि घुमेका छन्। (९) कण्ठरासनी नाडी यो नाडीको सम्बन्ध जिभ्रो र घाँटीको पेशीहरुसित रहन्छ। जुन मांसपेशीमा यो उक्त नाडी ठीक काम गर्दछ भने जिभ्रोको घाँटिका मांसपेशी काम काम राम्ररी चल्दछ। (१०) प्राणदा नाडी (**Vagus Nerve**) यो नाडीको संवन्ध स्वर यन्त्र, फुस्फुस, हृदय,

आमाशय, अन्य (आन्द्रा) सित रहन्छ । (११) जिह्वामूलिनी नाडी यो जिभ्रोको तल्लो सागमा फैलेर जिभ्रो हल्लाउने र चलाउने काम गर्दछ। सुषुम्णाकाकाण्डबाट ३१ ओटा जोडा नाडीहरू निस्कन्छन् र शरीरका बिभिन्न भागमा गमन गर्दछन् यी नाडीहरू पृष्ठ वंशको बायाँ तथा दक्षिणापार्श्वमा कशेरूका हाडको छिद्रबाट बाहिर निस्केर शरीरका विभिन्न भागमा जान्छन्। ग्रीबामा ८ पीठ (पृष्ठ) मा १२ कटीमा ५ त्रिकमा ५ अनुत्रिकमा १ जना.३१ नाडी यी भए।

वायु संस्थानका कार्य

जति नाडीका काम हुन्छ यी वात संस्थानका (Nervous System) का काम हुन् संस्थानमा वायुभगवान्को प्रभुत्व छ वायु संस्थानका कार्य:-

(१) शरीरभरका अङ्ग तथा प्रत्यङ्गहरूमा अधिकार चलाउनु। (२) शरीरका अङ्ग तथा प्रत्यङ्गमा उनीहरू काम गर्न लगाउनु। (३) शरीरका अङ्ग तथा प्रत्यङ्गका कार्यहरूमा सहयोग स्थापित गर्नु (४) शरीरमा चेष्ठा पैदा गर्नु। (५) शरीरभर रक्षा गर्नु।

वात स्थानका उपर प्रभाव पार्नलाई न केवल नाडी स्थानमा मात्र अपितु मस्तिष्क संयुक्त नाडी संस्थानमा प्रभाव पार्नु पर्दछ। कुनै केन्द्रीय वातस्थानमा कुनै मस्तिष्कमा, कुनै सुषुम्ना शीर्षकमा कुनै सुषुम्णा काण्डमा राम्रो प्रभाव पार्नु पर्दछ। अनि मात्र वायु अनुकूल हुन्छ। तदन्यथा वायु प्रतिकूल हुन्छ। अतएव यो गहन छ यो ईश्वरीय देन हो यही आयुर्वेदको विशेषता हो यसैले त्रिदोषतत्व (वायु, पित्त, कफ) मा वायुको विशेषता हो तथा शरीर याने विश्वको, तन्त्र यन्त्रधर मानेको हो यसैका भरमा जाग्रत् स्वप्न सुषुप्ति अवस्था रहकोछ। यसैका भरका संज्ञाहरू संज्ञाकर संज्ञाभर भईरहेछ।

नाडीहरूका प्रभाव अलौकिक

नाडीहरूका प्रभाव अलौकिक छ एक निर्देशन लेख्दछु मौलिक रस बनाउने ग्रन्थिहरू:- जस्तै शरीर भित्रको आमाशयका ग्रन्थिहरू पनि नाडीसित संबन्ध छ यसवारे आफ्नो प्रत्यक्ष अनुभव दर्शाउँछु, मेरो कलेज हस्पिटल अष्टांग आयुर्वेद कलकत्तामा अध्ययन गर्दामा देखेको हुँ। एक रोगीलाई अन्न प्रणाली (Alimentary Canal) मा अर्वुद भएको थियो। कुनै खाना पनि तल ओर्लने थिएन र उसलाई खुवाउनालाई आमाशय खोलेर उसलाई पथ्य दिने

गरेको थियो। आमाशयको केहि माथि केहि छेद गरेर यही भित्र रवरको नली पसालेर नली भित्रैबाट दूध मासुको रस दिएर जीवनको रक्षा गरेको थियो त्यही रोगीका भित्रका दशा हामी छात्रहरूलाई देखाइएको थियो कि, यदि मासुको टुकडा रोगीलाई चपाउन दिदा यदि रोगी मासुका टुकडा मरमरी चपाउन लाग्दथियो अथवा मासु देखाउन लाग्दा मात्रै पनि आमाशयमा (**Gastic Juice**) चुहुन निःस्रवण हुन लाग्दथ्यो यद्यपि मासुको टुकडा उस रोगीका आमाशयमा पुगेकै थिएन, किन्तु पाक गर्ने रस आमाशयमा वन्न लाग्दथियो । अर्को कुरा छ कि, पाचन क्रियामा पनि मस्तिष्कका नाडीका धेरै प्रभाव पर्दछ । हामीहरूलाई देखनमा आएको छ कि, स्वादिष्ट भोजनका उपर ध्यान राखेपछि भोजन खानाको इच्छा हुन्छ । मुखमा रस वन्न थाल्दछ । भोक लागेको जस्तो हुन्छ । अर्को कुरा छ कि, भोजन आरंभ गर्नु भन्दा अघि भोकै थिएन । किन्तु भोजन गर्न थालेपछि भोक लाग्न थाल्दछ । जब यस प्रकार भोजन आमाशयमा परिपाक हुन्छ सानो आन्द्राको पहिलो भाग ग्रहणी (**Duodenm**) को ढोका खुल्दछ आमाशयमा परिपाक हुन नपाउँदा ग्रहणीको द्वार वन्ध थियो । जव ग्रहणीको कपाट खुल्दछ भोजन पक्काशयमा धीरे २ प्रवेश हुन्छ । जव सारा भोजन ग्रहणीद्वारा जल पक्काशयमा जान्छ अनि उक्त कपाटको द्वार वन्ध हुन्छ । यो प्रक्रिया चलाउने भार नाडी स्थानको वायु भगवान्ले लिएको हो । यी सवै काम (**Nervous System**) को वायु भगवान् को हो । मानिसलाई मधुमेह रोग हुन्छ किन ? आमशयमा अत्यन्त क्रियाशील पदार्थ हुन्छ । र स्त्रोत नभैकन रक्तमा शर्करा नियन्त्रण गर्न र रक्तमा रहेको शर्करा पदार्थ मांसपेशीमा पुऱ्याउँनु पर्छ । तदन्यथा मांसपेशीलाई पोषण गर्न समक्ष हुँदैन । यो काम गर्ने क्षमताशील कम हुन्दछ र स्रोत नभैकन रक्तमा शर्करा नियन्त्रण गर्न र रगतमा रहेको शर्करा पदार्थ मांपेशीमा पुऱ्याउन र मांसपेशीलाई पोषण गर्न सक्षम हुँदैन । यो काम राम्ररी तय गर्ने क्षमता शाली पदार्थ इन्सुलीन् भन्ने वस्तु हो । यो श्रोतो विहीन मार्ग (**Harmon**) द्वारा संचालित हुन्छ र अग्न्याशयमा इन्सुलीन् भन्ने पदार्थ कम भयो कि त्यसको क्षति पूर्ति गराईन्छ । रक्तमा शर्करा नियन्त्रण गर्ने र शर्करा विना भूखा रहेका मांसपेशी शर्करा पुऱ्याउने कामहरू वायुभगवान् को हो । यिनीहरूका ज्ञान हुनु ब्रह्माण्डको ज्ञान हुनु बराबर हो । उक्त नाडीहरूमध्ये १२ बाहु नाडी मुख्य छन् यी नाडीहरू चिकित्सा शास्त्रमा वर्णित छन् । उक्त १२ नाडी भन्दा पनि ३ नाडी योग तत्वमा मुख्य छन्, भनिएको छ कि देवी गीतामा यस प्रकारको छ तीन किसिमको नाडी

मेरूदण्डमा रहेको छ ती मध्ये सुषुम्णा नाडी बीचमा रहन्छिन् यो मूलाधारबाट उठेर पृष्ठ वंशको मार्गबाट ब्रह्म रन्ध्रसंम पुग्दछ । सुषुम्णा नाडीको बायाँपट्टि इडानाडी चन्द्र रुपिणी हुन् । दायाँ पट्टि सूर्य विग्रह अर्थात् तेजोरूप रहेकी हुन् । बीचको सुषुम्णा सौम्य तैजस शक्ति दिने वह्नि रूपिणी हुन् । अर्थात् धपधप् बलिरहने हुन् । देवी भागवतको मतानुसार सुषुम्णाको बीचमा चित्रा नामकी छन् चित्रा नाडीमा इच्छा ज्ञान क्रिया चल्छ यसैमा हकार, रेफ, ईकार विन्दु संयुक्त ह्रीं बीज मन्त्रको नाद आउँछ । यही ह्रीं हो महा मन्त्र, यो मन्त्र-बाट इच्छा शक्ति, क्रिया शक्ति ज्ञानशक्ति बढी आउँछ यो परब्रह्ममयी आद्या शक्तिको नाद उठाउने मन्त्र हो यो महामन्त्र देवीलाई खूब मन पर्दछ र महामाया त्रिपुरसुन्दरीको स्तवन गर्दा कल्याण वृष्टिभिरिवाऽमृत पूरिताभिः लक्ष्मी स्वयं वरण मङ्गल दीपिकाभि । सेवाभिरम्ब तव पाद सरोजमूले नाकारिकिंमनसि भक्तिमतां जनानाम् इत्यादि स्तोत्र पाठ गर्दा ॐ ह्रीं ह्रीं ह्रीं महामन्त्रले पुटित गर्न भन्नु भएको छ यो अनुभव सिद्ध छ उक्त मन्त्रले प्रेरित गरेर उक्त स्तोत्र पाठ गरे मन खूब शान्त हुन्छ । यो वीज कमलात्मिका मन्त्रमा बगलामुखीको मन्त्रमा महाकालीको मन्त्रमा दुर्गाको मन्त्रमा उग्रताराको मन्त्रमा संयुक्त भएको हुन्छ । चिन्तामणि यन्त्र (सरस्वतीको यन्त्र षट्कोण यन्त्रको बीचमा ॐ "ह्रीं" औं मन्त्र राखेको) यसको उपासना गरेर सरस्वतीको वरद पुत्र श्री हर्ष महाकवि हुनु भयो अगाध पाण्डित्यले परिपूर्ण नैषधचरित आदि महा ग्रन्थहरू बनाउनु भयो इत्यादि ।

चितिरूपा शक्तिका बिभूति

शिवजीमा शक्ति नभए स्थाणु हुनुहुन्छ हामीमा शक्ति नभए कुन हालत होला । शक्ति नहुँदा शिव भ्रान्त हुनुभयो यसै कुरालाई पुष्ट गर्ने देवी भागवतको कुरालाई लिऊँ सतीको देह नष्ट भएपछि शिवले भ्रान्त भएर सर्वत्र घुम्नु पर्‍यो । पराशक्तिको अभाव भएपछि नहुनु पर्ने जस्तै सबै भए आनन्दको नाम निशाना सबै गयो । सर्वत्र हृदयमा उद्वेगले छायो । हाम्रो देहमा अधर भागमा रहेको कुराडलिनी शक्ति नपाएर अर्द्धनारीश्वर रूपमा रहेपछि मात्र आनन्दको अतिपुञ्जा बन्छ शिवरन्ध्रबाट आनन्दमय हुँदै ब्रह्मरन्ध्रमा परमानन्दमा मगन हुन पाइन्छ । हामीहरूले चितिरूपा शक्तिको उपासनामा दृढचित्त भएको हुनु पर्दछ । मानव शरीरमा नाडी संस्थानका जति शाखाहरू छन् ती सबै चितिरूपा शक्तिका बिभूति हुन् ।

चैतन्यको मूलाधार

चैतन्यको मूल मस्तिष्क हो। यो हाड्भित्र सुरक्षित छ। यो शरीरका सबै संस्थान प्रणालीहरू यसै चैतन्यको मूलाधारको अधीनमा भएकोले **(The Root of Knowedge)** भनेको हो। ठूलो मस्तिष्कमा दिमागको काम हुन्छ यसैमा श्रवण, दर्शन, विवेक, विचारका बिन्दुहरू हुन्छन्। सानो मस्तिष्कमा मासंपेशीहरू र शरीरका नाडीहरू सबैमा एकता ल्याई शरीरको स्थिरता ल्याई कायम राख्दछ। **(Medula Ohlongita)** मा रहेको केन्द्रीय स्थानद्वारा नि:श्वास प्रश्वासको नियन्त्रण काम संपन्न हुन्छ। मस्तिष्कमा खबर पुऱ्याउने ढाड भित्रका नाडीहरू हुन् यही नाडीवाट संवाददाताका काम पुऱ्याउने काम पनि हुन्छ। मस्तिष्क भनेको केन्द्रीय टेलिफोनको प्रमुख अड्डा हो। ज्ञानावह संज्ञावह नाडी भनेका टेलिफोनका तार हुन्। चैतन्य सामान्य शरीरका बहिरङ्ग विभागमा छन् भने अन्तरंग विभागमा सूक्ष्म शरीरमा रहेका विशेष चैतन्य छन्। मानिस बेहोस हुन्छ आँखाले देख्न सक्तैन जिब्रोले स्वाद पाउदैन तर उसलाई तक्लिफ हुने गरेर लिङ्गमा चलाए त्यो रोगी छटपटी गर्दछ। यो के भयो उसको अन्तरङ्ग चैतन्य ताजा रहेछ चैतन्य छुटेको रहीनछ फलस्वरूप ऊ श्वास फेर्न सक्तछ मुटुको धडकन चलाउँछ। मुटुको स्पन्दनबाट उठेको साहित्यले पहाड रसाउने भन्ने खालि गफमात्र हो त्यसलाई अनाहत चक्रवाट चलेको स्पन्दन चाहिन्छ। त्यो त अन्तरङ्ग चैतन्य हो। चेतना वहर चेष्ठा बहाउने नाडी बाहेक शरीरमा अरू नाडीहरू पनि छन्। सहानुभव गर्ने नाडी **(Eympathitic Nerves)** यिनीहरूका आकर (उद्धवस्थान) कुनै पृष्ठ वंशको मज्जामा कुनै सुषुम्णा शीर्ष आदिमा बिन्दु रूपमा रहेका छन्। यसका संक्षिप्तसार **(Summary action)** मात्र भएपनि वताए। साध्य छैन कसरी यी समस्त क्रिया चलेका छन्। अचम्म छ विश्व कसरी चलेको छ अथाह छ। यस्तै यो शरीर चलेको छ आफै चलेको हुँन बिन्दु रूप ब्रह्मरंध्रवाट उद्भव भएर चालक ब्रह्म बिन्दुबाट चलेको हो।

चैतन्य अनुभव गर्न, वेदना अनुभव गर्न मस्तिष्कको केन्द्रको चैतन्य विधायक नाडीको सुषुम्णाको राम्रो अवस्था आवश्यक पर्दछ। यी उक्त सबैको ठीक ठीक अवस्था भएमा चेतना नाडी सूलमा लागेको हुन्छ। मानिसलाई बेदना हुन्छ, स्पर्शानुभव रहेछ भने थाह हुन्छ, कि चैतन्य विधायक नाडीको सुषुम्णाको अवस्था ठीक रहेछ। चैतन्य तथा बेदना दुई श्रेणीमा विभक्तछ (१) स्थानिक

(२) सर्वाङ्गको चैतन्य संवन्धित । सर्वाङ्गमा चैतन्यपूर्ण छैन कसरी थाह पाउने सुषुम्णा नाडीको काम स्थगित भयो साथै साथ मस्तिष्कको क्रिया पनि लोप भयो अर्थात् मस्तिष्कको सुषुम्णामा हुने प्रत्यार्वतित क्रिया लोप भएछ र सर्वाङ्गमा अचैतन्य भएछ। आँखामा औंलाले स्पर्श गरेमा अक्षि पल्लव झिम गरेन तव संज्ञनु संपूर्ण अचेतन भयो यहाँ के भयो चिति शक्तिले छोड्नु भयो जव चितिशक्तिले शरीर छोड्न थाल्दछ जव खुट्टा अर्थात् (**Lower extri mitis**) हात (**upper extri mitis**) देखि छोड्दै जान्छ यो हो प्राण जाने तरिका प्राण लिने तरिका हो जव चिति शक्तिले, जव शरीर लिदैं गर्छ अनि माथि ऊर्ध्व मूलदेखि आफ्नो शक्ति मर्दै जान्छ शरीरको मूल हो केन्द्रै केन्द्रको स्थान शीर। मूलस्थानलाई करोटि पटलले सुरक्षित राखेको पनि यसै कारणले हो।

इन्द्रियलाई लिएर केही कुरा गरौं आँखा एउटा यन्त्र छ त्यसलाई चलाउने एक मस्तिकमा आँखाको केन्द्र विन्दुमा रहेको इन्द्रियद्वारा इन्द्रियको यन्त्र आँखामा संलग्न छ। राष्ट्राधिपतिको अधीनमा रहेको राष्ट्र जस्तै मस्तिष्कको केन्द्र विन्दुको अधीनतामा राष्ट्र शरीरको चक्षुरीन्द्रिय रहेकोछ विभिन्न काममा अधिकार दिनु हुने राष्ट्राधिपति जस्तै विभिन्न नामले विभिन्न केन्द्र हुनुहुन्छ। शरीर राष्ट्र हो राष्ट्राधिपति स्वतन्त्र हुनुहुन्छ रथ चलाउने घोडा हाक्ने सवार क्षेत्रज्ञको दासकत्वमानै छन् रथ चलाउने इन्द्रियरूपी घोडा हाक्ने क्षेत्रज्ञको आश्चय हुने भएको तर क्षेत्रज्ञ आत्माले पन्छाएको मायाको माथि रहेर माया देखि अलग्गै बसेको आत्मा हो म ह्वैन भनी मन भन्छ मत जड हूँ।

चिदात्माको घर छैन अहंकार मूर्ति देहनै ठूलो घर हो के कुरा घर छैन रे फेरि भन्छौ ठूलो अहंकार घरनै हो यो के कुरो हो। यसमा यस्तो भन्न सकिन्छ कि, जस्तो मालिकको साथ घरको र घरका साथ मालिकको तादात्म्य संबन्ध छैन अर्थात् घरको मालिक भएमा घर हुने नभए मालिक नहुने यस्तो चिदात्मा देह समष्टि शरीरसित संवन्ध छैन चिदात्मा राष्ट्राधिपति हुन् उनको देह रूप अहंकार ठूलो घर हो त्यसैलाई मन्त्री तुल्याएर मेरो घर हो भन्ने भान परेको छ। त्यही अहंकारद्वारा अनेक संकल्प गर्छ त्यही संकल्पको जेलमा परेर बाँधिएर रहन्छ अनेक कामना गर्छ एक कामना पूरा भयो कि अर्को कामना गर्छ कामना वढाउँदै जान्छ कामना पुरा नहुँदा शोक गर्दछ। कसैले कस्तै कसैले कस्तै संकल्प गर्दछ सत्वरूप संकल्प गरे त वेसै हुन्थ्यो तर उत्तम रूप सत्व गुणले भरको संकल्प

ता विरला कोही गर्थ्ये रजो रुप संकल्प गर्ने धेरै छन् तमोरूप संकल्प जो गर्दछ त्यो तामसी चेष्ठामा तत्पर हुन्छ अनि तामस भएर कीट आदिका योनिमा जन्म हुन्छ सत्वरूप संकल्प गरेर राष्ट्रपतिले मोक्षरूप साम्राज्य चाँडनै चलाउन पाउनु हुन्छ जव संकल्प रहदैन नाश हुन्छ अनि त संसार देखि अलग हुन्छ अनि त बाह्य इन्द्रिय विषयको र आभयन्तर वियधको संकल्प छुटतछ, अनि त दु:खन मिलेको परम पावन आत्म सुखमा रहन्छ संकल्प जाल छुटेपछि जन्म मरणको चक्करमा घुम्नु पर्दैन साक्षी चैतन्य राष्ट्राधिपति जस्तै भैरहन्छ, कस्ले के गर्दछ हेरिरहन्छ संकल्परूपी धागोको जालमा अनेक झमेला लागेको हुन्छ त्यसकारण ती धागो काटी दिएपछि चङ्गाको धागो काटेर चङ्गा वेपत्ता भए जस्तै जसमा झमेलै झमेला छ त्यस्तो संसारमा उ हुन्न घरमा बसेर आईपरेको व्यवहारमा लागि परेको जस्तो हुन्छ, त्यो त देखावटी रूपले उछिन्न तन्तुबाला हुन्छ निस्पृह हुन्छ गर्नु परेकोमा अगाडि वढेको जस्तो हुन्छ उभन निर्लेप हुन्छ, उसलाई व्यवहारले लिप्तैन सत्व रजतमको प्रसङ्ग:-

जगतको कारणमा तीन गुण सत्व रज तमको स्थान छ जगत् चलाउन जगत् बनाउन जगत् विलाउन सत्व रज तम आदिका गुण नभै चल्दैन । त्यस्तै शरीरको निम्ति पनि तीन गुण वा तीन गुणको तर तम नभै हुँदैन । रजतम यी दुई गुण मात्र ह्वैनन् दोष पनि हुन् तर दोष नभएको दोषको लेश मात्र नभएको गुणै गुणले भरिपूर्ण भएको सत्व हो । सत्वरूप संकल्प जव जीवलाई आश्रित रहन्छ अघि माथि भनिएकै जस्तै राष्ट्राधिपतिले सार्वभोमिकता हस्त गरे जस्तै मोक्ष हासिल गरिहाल्छ झन त्रिगुणातीत भएपछि त कुनै बाँकिरहन्न किनकि जहाँसम्म सत्व रहन्छ त्यहाँसम्म सत्वलाई संकलपले बेरिहाल्छ अत: नि:संकल्प हुनु पर्दछ यथा उपलब्ध ब्यवहार आई पर्छ त्यसलाई चलाउनमा तत्पर भएर रहनु पर्दछ ।

अब चेतनाको बारे भन्नुपर्ने बाँकिछ:- चेतनाको दुई भाग (१) अन्तश्चेतन (२) वहिश्चेतन अन्तश्चेतन उसलाई भनिन्छ कि जसमा ज्ञान, शक्ति, सुख र दु:खको अनुभव हुन्छ तर आफूमा रहेको र आईपरेको विपत्तिको निराकरण गर्न समर्थ हुँदैन जस्तै:- रूख आदिका वर्ग यी वनस्पतिमा चेतनाको स्पष्टीकरण स्पष्ट छ । वनस्पतिका बीजबाट अंकुर काण्ड, पत्र, पुष्प आदिका क्रमश: प्रादुर्भाव हुन्छ वनस्पतिमा अन्तश्चेतनता न भए अंकुर आदि उत्पन्न हुँदैन र वनस्पतिमा अन्तश्चेतना भएरनै वकुल वृक्षमा रजस्वलास्त्रीले मुखमा कुल्ला

गरेको पानी हाले वकुल वृक्षमा फूल खूब आउँछ यो स्पष्ट छ स्वत: अनुभव गरे थाहा हुन्छ ईंट पत्थर आदिमा बाहिर र अन्तर्ज्ञान हुँदै हुदैन पशुपंक्षी मनुष्यमा बाहिर र अन्तश्चेतना दुवै हुन्छ । कुनै खानेकुरा देख्यो त्यो खानेकुरा देख्ने वित्तिकै मुखभित्र पानी भरेर आउँछ देखेको खानेकुरा खान पाए हुँदो हो भन्छ मात्रै ह्वैन मुखभित्र हालेर लुकाएर होस खाई हाल्छ खानेकुरो देख्ने त आँखा थियो आंखाले खाने ह्वैन खाने त हो मुखले नदेखून्जेल खाने पत्तै थिएन मनै थिएन । खाने त रहेछ मुख मात्रै ह्वैन अत: मन संयुक्त मुख, यो वस्तु हो भनेर देखाउने आँखा रहेछ थाह पाउने आत्मा रहेछ किनकि मन हो जड जडले थाह पाउने कसरी ? अतएव विना आत्मा चिति, सयुक्त नभै मनले खानेकुरा थाह पाउँदैन । अत: खानेकुरा देखेपछि खाउन जेलमा चक्षुरीन्द्रिय, वक्रेन्द्रिय, मन, आत्मा तिनीहरूका सहयोग अपेक्षित छ अव भन्न सकिन्छ चक्षुर्यन्त्रका नियन्त्रक मन चक्षुरिन्द्रियको केन्द्र विन्दुमा आज्ञाचक्रमा रहेको मनको भयो मन त जड हुनाले चिति संयुक्तका साथ भएर केन्द्र विन्दुमा एकत्रित गयो र समाविष्ट भयो एवं क्रमले हरेक इन्द्रियका ज्ञानमा आत्मा, इन्द्रिय, मन विषय एकत्र संपर्क नभै ज्ञान हुँदैन । प्रत्येक इन्द्रियका एक एक केन्द्र विन्दु छन् । ती चैतन्यका साथमा रहन्छन् मुखको इन्द्रिय र चक्षु इन्द्रियको केन्द्र विन्दुका अति सान्निध्य छ चाँडो एकले अर्काको सहायको अपेक्षा गरिहाल्छ । जस्तो दिशाको केन्द्र बिन्दु अर्थात् दिशा गराउने केन्द्र बिन्दु पिशाव गराउने केन्द्र विन्दुको अति सानिध्य छ र दिशा गर्नु पऱ्यो कि पिशाव भई हाल्छ पिशाव गर्नु पऱ्यो कि दिशा हुन खोजि हाल्छ रोक्न सकिएन भने दिशा खुलि-हाल्छ । कुनै सिनेमा आदिका कुरा सुन्यो कि त देख्न मन लागि हाल्छ श्रुति इन्द्रियसित लागेको मन थियो लोभी मन चक्षुन्द्रियसित लाग्न जोड्दछ मन यस्तो छ कि जस जसको पायो उसको चितिसित संयुक्त भएर पछि लाग्दछ एक्लै जान नसक्ने भएर चितिले आश्रित भएको आफूलाई मान्दछ र पछि वढ्दछ । चैतन्य उत्पादन गर्ने नाडीहरूद्वारा समस्त शरीरका चैतन्य वा संज्ञा वाहित गराएर पृष्ठ मज्जा (मेरूदण्डको मज्जा) मा उपनीत हुन्छ उक्त पृष्ठ मज्जा के गर्छ भने पुन: शरीरका सबै संज्ञालाई मस्तिष्कको विचार क्षम नाडी केन्द्र कान देखि माथि संमुखको मस्तिष्क अग्रमस्तिष्क **(Fore Brain)** को छेउमा पर्दछ । यस्तै दुख्ने, सुन्ने, नाडी केन्द्र पछाडि पर्छ इत्यादि केन्द्रमा पुऱ्याउन उक्त मज्जा उक्त विभिन्न केन्द्रमा अवस्थानुसार पुऱ्याउँदछ त्यसपछि मस्तिष्कमा रहेको उक्त नाडी केन्द्रहरूद्वारा आदेश वहन गराउँछ, अनि तत्तत्

ठाउँमा जहाँ २ पुऱ्याउनु पर्ने त्यहाँ त्यहाँ पुऱ्याउँछ" यही माथि बताएका चैतन्यल ाई छोकरीबाट पाठकलाई यस प्रकार अव वोध गराउँछु ।

केन्द्र विन्दु

कुनै पदार्थ शरीरको भित्र वा वाहिर सँस्पृष्ट भएमा तथा नाडीका र नाडीका अवस्था परिवर्तित हुन्छ यी परिवर्तित अवस्था मस्तिष्कमा उपनीत मन अथवा चैतन्य दायक केन्द्रलाई उत्तेजित हुँदा प्रत्यावर्तित क्रियाबाट संज्ञा प्रदान हुन्छ यसैलाई चैतन्य भन्छन् । प्रत्यावर्तित क्रिया उपलब्ध चेतनताबाट दृष्टि हुने बारे वेदको बचन संस्कृत श्लोकमा यस्तोछ यथा

यत्ते जो ज्योतिषांदीप्तं शारीरं प्राणिनांच यतु ॥
संयुक्तं तेजसां तेज स्तद्धि रूपाणिपश्यति ॥१॥

जव कुनैमा दृष्टि गोचर हुन्छ अनि मस्तिष्कमा रहेको नेत्रको केन्द्रसित दृष्टि प्रवाह संपर्क भएर उताबाट प्रत्यावर्तित क्रियाद्वारा आएको चेतनताबाट दृष्टि क्रिया हुन्छ यो कुरा चरक संहिताको शालाक्य तन्त्रमा लेखेको छ केवल मस्तिष्कमा मात्र ह्वैन (**Spinal Cord**) मा पनि केहि प्रत्यावर्तित क्रियाको केन्द्र रहेका छन् जस्तैः– शुक्र स्खलनको केन्द्र मल त्यागको केन्द्र आदि रहेका हुन्छन् अतएव पक्षाघात अर्द्धाङ्ग (**Hemi plogia**) रोग भएकोमा मल त्याग आदिका केन्द्र बिग्रेर बिलकुल मलत्यागसम्म हुँदैन । अस्तु

मानिसको आयु

आयु भनेको नै जीवित व्याप्त काल हो यसको प्रकृति प्रत्यय गर्दा एती त्यर्थात् प्रतिक्षणं प्रत्यहं यद्‌हि उच्छास निःश्वास रूपेण शरीर डेम्युपैतितदेवायुः "यावच् छ्वासा हृदिस्थिता इतिन्यायेन शरीरे प्राण वायोर्व्यवस्थितिरेव आयुः" शरीरमा प्राण वायु रहुन्जेललाई आयु भनिन्छ आयु भन्नाले शरीर मन, आत्मा, इन्द्रियहरू यिनीहरूका संयोग बुझाउँछ अर्थात् योग भनेको भए भई हाल्यो । संयोग किन भनेको यसमा कारण छ त्यसै शद्ध बिन्यास गर्नु हुँदैन जति शद्धमा उप सर्ग या त मात्रा चाहिन्छ उत्ति अर्थ परक थप्नु पर्छ घटी अक्षर गर्नु पर्नेमा बढी अक्षर थपेर शद्धको आडंवर गर्न पाइन्न यो हाम्रो शास्त्रमा निषेध छ अझ त यस्तो भनेको छ "एक मात्रा लाघवेन पुत्रोत्सवं मन्यन्ते वैयाकरणः" एक मात्रा मात्र कति राखेर अर्थ बोध भएमा व्याकरण जान्नेहरू पुत्र पाएको उत्सव मनाउँछन् । अतः योग मात्रै नभनेर संयोग भन्नाको मतलव यो छ यस्तो संयोग

अर्थात् धर्म र अधर्मले नियन्त्रित गरेको योग हुनु पर्दछ। फेरि संयोग कस्तो शरीर मन आत्मा इन्द्रियहरू एकै साथ सबै हुनै पर्दछ। अन्यथा यस्तो नभए पाञ्चभौतिक शरीर खडा छ। मृत अवस्थामा छ यसमा आयु छैन भन्ने व्यवहार व्यवहार होइन। मन सहित आत्मा तथा दशेन्द्रिय असंकीर्ण अवस्थामा रहनै सक्तैन। प्राण पखेरू उडेर गयो। अव शव देहलाई मृतक अनायु अर्थात् आयु नभएको नभने के भन्नु माथि लेखेका आत्मा आदि समवेत अवस्थालाई धारी जीवित आदि पर्यायवाचक शब्दले व्यवहार गरिन्छ। शरीरलाई क्वथ अथात् क्वथनिष्पाके अथात् (**Putrifaction**) हुन नदिने हुनाले धारी मनेको, धारी भन्नाको मतलब हो कुहिन नदिने। धारयति पूतितां गन्तूं नददाति भनेर धारी मनेको जहाँसम्म शरीरमा जीव रहन्छ त्यहाँसम्म कुहिन दिदैन। यसै आयु रहेको शरीरलाई नित्यग भनेको छ नित्यं गच्छति इति भनेर नित्यग भनेको, जन्मेपछि शरीर क्षणीक रूपले गईरहन्छ। अनुबन्ध पनि यसैलाई भन्छन् जीव शरीरान्तरमा एक शरीरबाट अर्को शरीरमा संयोग रूपले जाने हुनाले अनुबध्नाति इति भन्ने विग्रहवाट अनुवन्ध भएको हो गीतामा भने जस्तै

वासांसिजीर्णा नियथा विहाय नवानिगृहणाति नरोऽपराणि।
तथा शरीराणि विहाय चान्यनि संयाति नवानि देही ।१।

अर्थात् पुराना लुगा फ्यांकेर नयां लुगा लगाएको जस्तो सर्पले काँचुली फेरे जस्तो अर्को शरीरसित जीवको संवन्व हुने हुनाले अनुबन्ध भनेको आयुकै प्रतिशब्द हो। हाम्रो मनुष्य शरीरमा आयु अथर्ववेदमा यस्तो कहेको छ।

एकोत्तरं मृत्युंश तमथर्वाणः प्रचक्षते ॥
तत्रैकः काल सम्पन्नः शेषा आगन्तवः स्मृता ।१।

अर्थात् एक सय एक वर्ष मानिसको कलियुगमा आयु हो। चरक मतानुसार वर्षशतं खल्वायुष प्रमाण मस्तिष्कले भनेर साधारणतः १०० वर्षको प्रमाण आयुको हो भने पनि शय वर्ष मात्र ह्वैन शत शब्दको अर्थ हो असंख्य पनि त्यसकारण १०१ वर्ष देखि बाहेक अरू वढी समयतक मानिस वाँचत्छन् तःपनि अ तरराष्ट्रिय जनताका आयु वढी भएकोसित विरोध पर्न आउन सक्तैन कोही भन्लान् अथर्ववेदमा बताएको आयु १०१ वर्षको मानेको छ यजुर्वेदमा शतंजीवेमः शरदः भनी शय वर्षको आयुलाई विशेष महत्व दिएको छ यसमा विरोध पर्न आयो भन्लान् त्यसो ह्वैन अथर्व वेदमा बताएको आयु १०१ वर्षको भनेर गर्भ रहेको वर्षलाई समेत लिएर १०१ वर्ष भनेको हो। मानिस शय वर्ष नपुगी चाडैनै मर्दछन् यो देखेको

छ नि ? अब १०० वर्ष आयुको छ भनेर बादविवाद गर्नु फजूल हो मानिस चाडै नै १०० वर्ष नपुगी मर्दछन् यो त अकाल मृत्यु हो। स्वस्थ वृत्त पालन गरे १०१ वर्ष पनि बाँच्न नसकिएला भन्नु पर्दैन। स्वस्थ वृत्त पालनमा ब्रह्मचर्य महत्व छ ब्रह्मचर्यलाई पूर्ण स्थान दिएको छ ब्रह्मचर्य्यको अर्थ धेरैछ त्यसमध्ये आवाल ब्रह्मचर्य सर्व्बोत्तम छ यो हुन नसके पनि मासंस्त्रियमुपेयात्" अर्थात् एक महिना त ब्रह्मचर्य रहेर मात्र स्त्री संगम गर्नु पर्दछ। विशेष ठीक आयुर्वेदिक नियम अनुसार व्यवहारमा चले संयमी भए सयौं खुट्किला खड्गो पार गर्न नसकिएला भन्नु पर्दैन।

अब माथि भनेका कुरासित विरोध पर्न आउँछ किनकि शास्त्रैमा यस्तो भनिएको छ।

नाकाले म्रियतेकश्विद्धिद्ध: शरशतैरपि ।
काल प्राप्तस्यकौन्तेय वज्रायन्ते तृणान्यपि ।१।

अकालमा शयौं वाणले विझे पनि कोही मर्दैन। काल आएपछि त तृणहरू पनि बज्र समान हुन्छन्। तृण जस्ता हलुका वस्तु लागेपनि मरिन्छ। यी कुरा मान्ने हो भने आयुर्वेदिक विधान व्यर्थ हुन आउँछ। अकाल मृत्यु मान्नै पर्छ होस् सहि, आयुर्वेदिक विधान व्यर्थ भएपनि अब हामीले उपाय नगरूँ उपाय नगरे पनि मरिने रहेनछ उपायले त वेदना विग्रह मात्र हुनेछ सह्य भए वेदना सहूँला असह्य भए मरूँला मर्नै पर्ने रहेछ उपायका के काम ? यसो हो भने अग्नि रोहिणी (**Diptherea**) तथा प्लेग (**Plague**) आदि रोगमा चिकित्सा बताएको पनि बेकाम आर्को कुरा शास्त्रमा बताएको पनि यस्तो छ

यावच्चश्वंसिति प्राणी तावत्कार्या प्रतिक्रिया ।
कदाचिद्दैवयोगेन दृष्टारिष्टोपिजीवति ।१।

अर्थात् जहाँसम्म प्राणीका नि:श्वास प्रश्वास चल्दैरहन्छ त्यहाँसम्म उपाय गर्दै जानु पर्दछ। कहिले काहिं अरिष्ठाध्यायमा बताएका लक्षण देखे तापनि अदृष्ट दैव वशात् वाँच्तछ। मरि सक्यो भनेको मानिस बाँचेर आएको इतिहासमा नसुनेको पनि छैन। अदृष्ट छदैरहेछ धनञ्जय वायु रहेसम्म दाह न गर्नु भन्ने यो प्रथा प्रतिकुल ह्वैन अहिले याद आउँछ कि भारतमा ब्यासजीले अर्जुनलाई भन्नु भएको यस प्रकारको छ जल, आगो, बिष, स्त्रीहरू, यी अंकालका मृत्युका कारण हुन् यिनीहरूबाट डराउनु पर्दछ। जस्तो हावा हूरीले

वत्ति निभ्दछ । त्यस्तै अकालमा उपाधिले गर्दा मृत्यु हुन्छ बचाए अकालबाट बचाइन्छ काल टर्दछ । काल टर्दैन जती उपाय वताए ती अकाल बचाउनाका निम्ति हुन् त्यसमा त यो सिद्धान्त अवगत हुन्छ कि अकाल मृत्यु पनि जरूर छ काल मृत्यु एक छ अकाल मृत्यु धेरै छन् यसबाट पुनर्जन्म छ भन्ने दृढता गराउँछ यो कुरा मनूं कोही २६ वर्षमा मऱ्यो यो के भयो त त्यसको पुनर्जन्ममा भोगेर २६ वर्ष यो जन्ममा भोग्नु पर्ने थियो अतः काल मृत्यु अकाल मृत्यु दुवैछ यसमा संदेह छैन ।

निन्द्रा (Sleep)

यसको मुख्य ठीक कारण आधुनिक पाश्चात्य विज्ञान शास्त्रज्ञाताले आजसम्म निश्चित गर्न सकेका छैनन् दिउँसोपछि जस्तो रात आउँछ । त्यस्तै दिउँसोको परिश्रमपछि रातमा निदाउँछ राति परिश्रम गर्ने हो भने दिनमा रातमा जस्तै निन्द्रा आउँछ । अन्धकारमा मस्तिष्कका कोषहरूका क्रिया ठीक धेरै हुँदैन केहि कमै हुन्छ अतएव मानिस तीव्रतर प्रकाशमा सुत्न मन गर्दैन अन्धकारैमा सुत्न रमाउँछ । योगी सिद्ध महापुरूष बाहिरको प्रकाश झलमल्लमा एकछिन पनि रमाउन मन गर्दैनन् उनी त भित्री प्रकाश झलमल्लमा आँखा चिम्लेर रमाउँछ अन्धकारमा आँखाका रोगी, वैरागी, बूढो रक्तचापको रोगी (**High Blood pressure**) आँखामा रक्ताधिक्य भएको रोगी मस्तिष्कमा रक्ताधिक्य भएको रोगी अन्धकारमा मस्तिष्कको क्रिया कम हुने हुनाले बस्न मन गर्दछ । हाम्रो चिकित्सा शास्त्रमा रक्त सञ्चालन क्रिया र विष्णु पादामृतको शरीरको तन्तुमा हुने शोषणको हिसावले निन्द्राको कम र वेसो हुन्छ । उमेरको अनुसार निन्द्रा घटी र वढी हुन्छ बूढो भएपछि ६० वर्षमाथि जति जति माथि जान्छ उति उति निन्द्रा पर्दछ यो स्वाभाविक हो । निन्द्रा कम पर्नु अस्वाभाविक हो । बालकलाई ५नि यसै सरह दिन रातको आधा समय नभए पनि ८।१० घण्टा निन्द्रा पर्नु पर्दछ । युवा व्यक्तिले ५, ६, ७ घण्टा निदाए पुग्दछ ।

निन्द्रा आउनामा कारण (साधारण):– शारीरिक तथा मानसिक परिश्रम परिमित उत्तम ठीक आहार चिन्ता नहुनु एवं अभ्यास इत्यादि हुन् यति भन्न सकिन्छ कि अनवरत काम गरिराखेका यन्त्रको कोषहरू लगायत सबै नाडीहरू समेत परिश्रान्त भएर विश्राम लिन थाल्दछन् अनि निन्द्रा आउँछ निदाएका वखतमा, मस्तिष्क क्रिया, हृत्सञ्चालन क्रिया, फुस्फुस क्रियाहरू मन्द चल्दछ अतएव हृदयका रोगी, फुस्फुस संस्थानका यन्त्रका रोगीहरूलाई निन्द्रा पर्ने ब्यातधन

गर्नु भनेको यसैले हो । शरीरका हर एक यन्त्रका नाडी, चैतन्योत्पादक तथा चालक नाडीहरू कुनै पृष्ठ वंशका मज्जामा कुनै मस्तिष्कका तत्व क्रिया संपादन गर्ने हजारौं चक्रमा लागेका हुन्छन् यिनीहरू मस्तिष्क वा पृष्ठ वंशबाट पैदा भएर तत्तत्कर्म गर्न दौडन्छन् एक मिनटमा १८० पटक दौडन्छन् ओहोर दोहोर गर्छन् । तर निद्रावस्थामा कति आहोरो दोहोरो गर्छन्। जागृत् अवस्था बाहेक स्वप्न र सुषुप्ति अवस्थामा निन्दाको अवस्था हुन्छ निन्द्राको पूर्वावस्था हो तन्द्रा यसमा जृम्भाले स्थान लिएको हुन्छ। जब मानिस जाग्रद वस्थामा छन तथा जब सुषुप्ति अवस्थामा छा बीचको अवस्था जसमा गाढ निन्द्रा पनि परेको छन व्यूँझेको पनि छैन यो अवस्था हो साधारण निन्द्रावस्था यसैलाई भन्छन् स्वप्नावस्था यस अवस्थामा सम्पूर्ण इन्द्रियहरू र मन विषयहरू-बाट उपरत भएको हुन्छ अर्थात् छुटेको हुन्छ इन्द्रियाधिष्ठानमा नभएर इन्द्रिय आफ्नै स्थानमा रहेको हुन्छ मन पनि आफ्नै स्थान आज्ञाचक्रमा रहेको हुन्छ शरीरमा विभिन्न सँस्थान नाडी सँस्थान, निःश्वास प्रश्वास सँस्थानहरूका प्रक्रिया मन्द तवरले मात्र चलेका हुन्छन् निद्रावस्थामा ज्ञानलाई बहाउने नाडीका प्रान्तीय भाग (**Nerve Ending**) छाला तथा आशय एवं यन्त्रमा रहेका हुन्छन् मस्तिष्कमा सूचना पठाउँछन्, चेष्ठा वहाउनेहरू मस्तिष्टबाट तत्तत्स्थान, आशय आदिमा आउँछन् र चेष्ठा चलदछ अब भनिन्छ जब साधारण स्वप्नावस्था माथितिर उठ्तछ अनि सुषुप्तिको अवस्थाको आरोह हुन्छ अनि पञ्चप्राणमा प्राणको क्रिया मात्र सबै क्रियामा हाते अँगालो गर्छ र अरू ४ प्राणका क्रियाहरू-लाई आवश्यक अनुसार आफै समाल्छ यस अवस्थामा मनोवह दोषयुक्त र गुण युक्त हुँदैन त्रिगुणातीतको सत्व, रज, तम, सित सम्बद्ध रहदैन अति बलिया शरीरका वायु पित्त कफ दोषहरूले मनोवह स्रोतलाई छुन पाउँदैनन् यी दोषहरू परिपूर्ण भएर मनोवह श्रोतलाई जब बाहिरैबाट ढाक्न थाल्छन् अनि सुषुप्ति अवस्थाको अवरोह हुन्छ अनि इन्द्रियका मालिक मनद्वारा पुरुष अनेक किसिमका स्वप्न देख्तछ मनोवह श्रोतलाई छुन नपाएका वायु, पित्त, कफ दोष भएर हो जब यिनै त्रिदोषहरू धातु रूप हुन्छन् निर्दोष हुन्छन् अनी महोवह श्रोत-लाई हाते अँगालो मार्दछन् पतञ्जलि (चरकाचार्य) भन्नु छ कि "अभाव प्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा" प्रत्यय भनेको ज्ञान हो मेदिनीकोषमा भनेको छ कि "प्रत्ययोऽधीन शपथ ज्ञान विज्ञान हेतुषु" अभावको जो ज्ञान हो त्यसलाई अवलम्बन गर्ने वृत्तिलाई निन्द्रा भनिन्छ । जसमा ज्ञानको अभाव मात्र हुन्छ चित्त वृत्तिमा ज्ञान रहन्न । वास्तविक भन्ने हो भने निन्द्रा एक बृत्ति हो चितको वृत्ति हो । निन्द्रा वृत्ति नभए निन्द्राबाट व्युँझेपछि मानिसले म त खूब मस्तसित

निदाएको छु कस्तो आनन्द भएछ भन्ने थिएन । अतः निन्द्रावस्थाको स्मरण वृत्तिले भन्न सकिन्छ निन्द्रा एक वृतिरहेछ अतः निन्द्रा लगाउन जब चित् प्रवृत्त हुन्छ निन्द्रा लाग्न सुरू हुन्छ। चित्त वृति निन्द्रारहेछ भन्ने अवगत भएपछि सिद्ध हुन्छ कि, ननिदाउनु योग सिद्ध भयो प्रसंगतः यो कुरा आउँछ कि योग भनेको युजिर योगे धातुबाट योगसिद्ध हुन्छ अतः चिताउन पट्टि नलाग्नु निदाउन पट्टि पनि नलाग्नु के गर्नु कतापट्टि लाग्नु त अब भन्नुन्छ पतञ्जलि भगवान् "द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थान म्" स्थिर भएर के गर्छ के गर्दैन भनेर हेरेर रहने साक्षी चैतन्य निर्लेप अन्तर्यामी परमात्माको स्वरूप अर्थात् आफ्नै रूपमा अवस्थित भैरहनु योग हो। जवसम्म मानिसलाई ठीक साधना नभएर चित्तको बृत्तिको निरोध हुँदैन, अनि त्यो साधक हुन खोज्नेको चित्तको बृत्ति कहाँ गएको छ। उसैको अनुरूप आफ्नो स्वरूप सम्झन्छ। उत्तैतिर गढन्त भईरहन्छ। अनि त म को हुँ भन्ने पत्तै हुन्न। योगी अयोग गरिरन्छ। जब त योगारूढ हुन्छ अनि न सोपान क्रमले योगी बन्छ। जब इन्द्रियका विषय देख्नु, सुन्नु आदि विषयहरूमा तथा सत्काम कर्म्महरूमा आसक्त हुन छोड्दछ हरतरहको संकल्पलाई राम्ररी त्यागी दिन्छ अनि त योगारूढ हुन्दछ। योग मार्गमा साधक प्रवृत हुन्छ। जसको आँखा छ उसले देख्न सक्तछ आँखा नभए देख्न सक्तैन घोर अन्धकारमा आँखा खोलेमा पनि देख्न सकिन्न उज्यालो भएको छ बाहिर उज्यालो छ आँखा चिम्लिन्छ भने देख्न सकिन्न यो के हो ? उक्त दुवै अवस्थामा मनोयुक्त जीवले कुनै प्रकारको पदार्थ बाहिरबाट साक्षात् गर्न नसकेको हो। अतः निद्रावस्थामा वृति रहित भएर मन र जीव (अर्थात् आज्ञाचक्र स्थमन र जीव गुहामा प्रधान रूपले रहेको जीवसित संयुक्त भएर रहेको हुन्छ र संपूर्णतः चेतना र चेष्टावह नगर्ने नाडीको काम ज्यादै मन्द हुन्छ। जहाँसम्म कि खुट्टा चलाउँदा तथा बोल्दा बोलाउँदा पनि घचचचाउँदामा पनि निन्द्रा खुल्दैन ।

आँखाको पल्लव तलमाथि गरी ७ थरि मांसपेशीहरू छन्। जसद्वारा आँखालाई भित्र बाहिर घुमाउन, तथा माथि तलतिर घुमाउन, तथा मुनि तिर बाहिरतिर घुमाउन तथा आँखा माथि र तलतिर घुमाउन सकिन्छ। यी पेशीहरू मानिसका इच्छामा निर्भर रहन्छन् र इच्छानुसार घुमाउन चिम्लन तथा आँखा उघार्न सकिन्छ इच्छा तव हुन्छ तन मन र जीवको समन्वय हट्तछ अनि त इच्छानुसार निन्द्रा छोड्दछ। कुनै भक्तलाई भक्ति विभोर भएर अश्रु मुद्रित हुँदा आँसू भरिएर खूब चुहिन्छ। शक्ति निभोर हुँदा याने अत्यन्त आनन्द हुँदा,

यस्तै दु:ख पर्दा अक्षि पल्लवका छेउमा र छेउमा रहेको अश्रु ग्रंथि उत्तेजित हुन्छ र अश्रुधारा बहन्छ । यो भयो के ? हृदयका स्वतन्त्र पेशी मन संयुक्त भएर आयो कि आंशु बगिन्छ अत: निदाउन लागेपछि आँखा मुद्रण गर्नु पर्छ । यो के हो भने मनले मनैलाई कतै जान नदिएर नियन्त्रण गर्नु मनोवह श्रोतसित समन्वय एकता वद्ध हुनु हो । आंखा मुद्रण भयो कि बाहिरका विषय पट्टि हटेर मन स्थिर हुन्छ निन्द्रा आउँछ ध्यान गर्न लाग्दा पनि विषयपट्टि हटाएर मन स्थिर र निश्चल राख्न आँखा चिम्लनु पर्दछ । अब आफुले देखेका केहि कुरा गरौं व्यक्ति विशेषमा आँखा चिम्लेर ध्यान गर्ने मात्र ह्वैन कि ध्यान गर्दा त के आँखा हेरी हेरी समाधिमा मग्न भएको मानिसलाई देख्ने सौभाग्य प्राप्त गरेको हुँ । नयनाश्रु हो रक्तबाट उत्पन्न वस्तु, सुषुम्णा शीर्षबाट उठेको नाडी पाँचौं चैतन्योत्पादक नाडीको शाखा यसमा लागेको हुन्छ ध्यानमा मग्न हुने वा मग्न भईरहने मानिसको आँखामा चिप्रा पर्दैन । चिप्रा आँखामा आईरहनेलाई ध्यानमा राख्ने अभ्या स गर्नु गने गुरू वर्गका उपदेश हुन् । अब प्रसंगमा भनिन्छ । चिप्रालाई आयुर्वेद शास्त्रमा भनिन्छ नेत्रको मल । नयनाश्रु देखि वाहेक अक्षि पल्लवमा केहि अश्रु ग्रन्थि पनि हुन्छन् । तिनीहरूले एक प्रकारको तेल जस्तो स्नेह पदार्थ नि:स्सरण गर्छन् । ती पदार्थले माथितिर र तलतिर पल्लवमा जोडिई रहन दिदैनन् रोक्त छन् केही गरी कुनै कारणवश जम्न गएमा चिप्रा बन्दछ निन्द्रा अवस्था हो तन्द्रा र (**Drowsiness**) को परवर्त्ती अवस्था भनिसकेका कुरा हुन् कि वलावल अनुसार कसैको गाढा र कसैको हलुका निद्रावस्था हुन्छ । कसै कसैलाई ज्यादा कमजोरीमा जस्तो गाढ निन्द्रा आउँछ भने ज्यादा वलियो मानिसमा पनि गाढ निन्द्रा आउँछ साधारणत: निन्द्रा लाग्नु पर्छ निद्रा नलागेमा कमजोर हुन्छन् । बालक अवस्थामा ज्यादा निन्द्राको आवश्यक पर्छ भने बूढा अवस्थामा पनि निन्द्रा ज्यादा नभई हुँदैन । निन्द्राको अवस्था त्यसै कसैलाई हुँदैन हुन्छ त आंखा चिम्लेर मनैमा मात्र एकत्र इन्द्रियहरूलाई क्रमैसित समेटेर मनलाई दृढस्थिर गराएर मात्रै, कानले सुन्ने, जिभ्रोले स्वाद लिने, जीवित मानिसका छालाले स्पर्श गरेर रहेमा निन्द्रा लाग्दैन । कसै कसैलाई त्वगिन्द्रियको वैषयिक काम भएपनि निन्द्रा आईरहेको हुन्छ । निन्द्राबाट व्यूँझिदैन रथका घोडालाई हाक्न सवार जब छोड्दछ सवार पनि विश्राम लिन्छ । घोडालाई जाने कताहो कताहो थाहा हुँदैन । अनि निन्द्रा पर्दछ । घोडा हाकूँन्जेल लगाम खिचूनजेल सवार कदापि निन्द्रामा पर्न सक्तैन । यो के भयो घोडा हाक्न लगाउने तथा घोडा अड्याउन लगाउने प्रेरणा रथीको हुन्छ रथीले मनरूप सारथिलाई

मन सार थिले इन्द्रियरूप घोडालाई जव प्रेरणा हुन्छ अनि मात्र शरीररूप रथ चलाउने कामवाट हट्न विश्राम लिन जरूरत पर्दछ विश्राम लिन पऱ्यो कि, निन्द्रा आईहाल्छ । जुन अवस्थामा स्वभावत: बाहिरिया ज्ञानको संज्ञा हराउँदछ जुन अवस्थामा विशेष गरेर मस्तिष्कका चेष्टावह नाडीका क्रियामन हुन्छ अथवा विरामको उपभोग गर्दछन् तर देहका पोषण तथा सप्त धातुका तथा पञ्चतत्वका वडवानल अग्नि समेत शरीरका १३ अग्निका तात्विक कर्म भने यथावत् नै रहन्छ यस्तो स्वाभाविक अवस्थालाई निन्द्रा भन्छन् । मानसिक श्रम ज्यादा गर्ने, शोक, भय, चिन्ता आदि भएका मानिसलाई निन्द्रा कम भएको मनोवह्स्रोत र मनोमय कोशमा आघातपर्नाले भएको स्पष्टै थाह हुन्छ ।

हामीलाई रातमा सुत्ता मनमा अनेक तर्क वितर्क पऱ्यो कुनै व्यवहारमा पहि पऱ्यो भने निन्द्रा लाग्न मुस्किल पर्छ । अनेक उपाय गरेर मनद्वारा इन्द्रियलाई समेटेर र रोकेर आफ्ना आफ्ना इष्टदेवका जन्त्र जपेर मात्र वल्ल निन्द्रा पाउन सक्तछौं । रातोदिन इन्द्रियलाई हाँकिरह्नु पर्दा मनरूप सारथी घोका हाक्ने कामवाट अलग रहन्छ, किन मन क्लान्त भइ सक्यो । जब उक्त कामवाट अलग्ग रहन्छ व्यवहारमा बाहिरिया कामवाट छुट्कारा पाएको मानिसलाई जस्तो निन्द्राले स्वागत गर्दछ । त्यस्तै मनलाई निदाऊँ विश्राम लिउँ भन्ने लागिरहन्छ र उक्त घोडा हाक्ने कामवाट अलग्ग हुन लागेको सूचक स्वच्छ स्वस्थ अक्षिपल्लव मुद्रित हुनु हो ।

मानिसले झन याद नआएको कुरा वा स्मृतिलोप हुन आएका वा भुलेका माल सामान संझन तथा ध्यानाकर्षण हुन आँखा चिम्लेर स्थिर र धीर भएर रहने प्रवृत्ति सबैको छ यो किन भयो ?

यसको अध्ययनमा गवेषणमा पहिले शरीरका समग्र नाडी तन्त्रको परस्परमा सम्वन्ध प्रदर्शक रेखाङ्कन गर्दा यो थाह हुन्छ । प्राण वायुका चलने घेराभित्र आज्ञा चक्र देखि मध्यम मस्तु लिङ्ग पिराडको भनि विशुद्धि चक्रको सामुबाट उठेको एकादश नाडी (**11 th Nerve**) अश्रु ग्रन्थिरहने नेत्रच्छदि पेशीमा संलग्न भएको स्पष्ट अवगत भएको छ । नेत्रच्छदि नामको पेशी दुई दुई दुवै आँखामा तल माथिरहेका छन्, यी दुवै पेशीले नेत्र गोलकलाई रज वा धूलिकणवाट वा घुप आदीवाट नेत्रलाई अभिरक्षा गर्दछ तलको नेत्रहरु अधरच्छद भन्छन्। माथिको नेत्रच्छद भन्छन् । माथिको नेत्रच्छदलाई उत्तरच्छेद भन्छन् । यी पेशीलाई नेत्रोंमिलनी र नेत्र निमीलनी संज्ञा दिएको छ । यी पेशीलाई उत्तेजित गराउने

चेष्ठा बहाउने नाडी विशुद्धि चक्रको सामुबाट उठेको हुनाले विशुद्धि चक्रको विना प्रेरणा मनः शुद्ध हुँदैन । विशुद्धि चक्रको संचालन हुन नेत्र निमीलानको अत्यावश्यक पर्दछ र नेत्र विमीलन गरेर मात्र यावतीय इन्द्रियहरूलाई समेटेर रहन्छ । मनो जव विशुद्ध हुन्छ । अनि मात्र घ्यानाकर्षण हुन्छ । मन चोखो हुन्छ । निन्द्रा लगाउन हामी आँखा चिम्ल:छौं कुरा कुरा संझन आँखा चिम्लन्छौं निन्द्रा नलागे लाग्ने समय लागे आँखा चिम्लेर रहन्छौं शिवजीको षडक्षरी मन्त्र वा अन्य कुनै मन्त्र जप्तछौं यी सबै मन चोखो तुल्याउन सहायक हुन्छ साथै साथ नेत्र विमीलान भएमा आँखा चिम्लेमा, हुन त नेत्रच्छद दुबैमा तृतीयनाडी (नेत्र चेष्ठसी) का शाखा र प्रशाखाको संलग्न समेत भएको छदैछ । पञ्चम नाडी (त्रिधारा नाडी) को नेत्रच्छदको त्वग्भागमा संलग्न नभएको पनि छैन तृतीय नाडी र पञ्चम नाडीको बारेमा विशेष भन्नु विस्तार हुन्छ । अस्तु माथि भनिएको एकादश नाडीलाई नागिनी नाडी सँस्कृत भनेको यो शीर्षराय नाडी हो । यसले पनि आँखाको नेत्र विमीलन कामको चेष्ठा वहाउने काम गर्दछ ।

ज्यादा निदाउनु, समय भएपछि निन्द्रा नआउनु, ज्यादा दोष (वात पित्त कफ) उचित परिमाण भएपनि निन्द्रा लाग्न बाधा हुनु यी रोग हुन यद्यपि अभ्यास चित्तवृत्ति, व्यसन, आदिमा निन्द्राको निर्भर रहन्छ, तथापि वातिक सँस्थान (नाडी संस्थानको) खराबी आदि छैन, ठीक परिमाण आहार छ र कसँसित भय छैन, वैरभाव छैन, स्त्री संभोगमा आसक्त छैन स्पृहा (कुनै कुरामा आसक्त) छैन सुत्ने वखतमा भएपनि एक क्षण परमेश्वरको चिन्तन मनन गर्ने अभ्यास छ भने निन्द्रा लागीहाल्छ । यसमा चिकित्सा शास्त्रको अध्यापन गर्दा याद भएको एक श्लोक छ ।

सुखंस्वपित्यऋणवान् व्याधिमुक्तश्चयोनरः ॥
सावकाशैस्तुयो भुंक्ते यश्चदारैर्नसंगतः ॥१॥

अर्थ जो ऋणी छैन अर्थात् पितृको ऋण देशको ऋण, ऋषिको ऋण चुक्ता पारिसक्यो, रोग भएर रोग हटीसक्यो नज्यादा पेटभरी आहार जोगर्दछ जो स्त्रीसित भोगको इच्छा गर्दैन त्यो आनन्दसित निदाउँछ इत्यादि ॥

गुरूवर्गं तथा नाडी तन्त्रं सम्यगुपास्य च ॥
यामयाधिषणालब्धा सर्वा मुद्धाटयाम्यहम् ॥१॥

ध्यान

ध्यान भन्ने शब्द वनेको छ ध्यै चिन्तायाम्, चिन्ता भन्नु नै गुरूका मुख र शास्त्रमा बताएको विधानवाट निस्केका कुरा याद गर्न संझन र त्यसैलाई झन होसमा ल्याउन स्मृति र संज्ञान लिनलाई पनि ध्यान नगरी हुँदैन । जति संझेपनि झन माथिका कुरा संझन उम्मुख गराउने जति बुझेपनि बुझ्न उत्सुक गराउने साँचो नभएका खोक्रो सार हीन कुरालाई साँचो हो भनी भुलभुल्याहटमा पार्ने, व्यावहारिक प्रपञ्च जालका कुरालाई साँचो हो भनी संझन बुझ्न छोडेर कुनै सत्य सत्य, सुन्दर रूपवालामा दृढस्थिर रही अखण्ड रूपले उसैमा मात्र वृत्ति दिनु ध्यान हो ध्यान भनेको वास्तविक यही हो । कुनै देवदेवता कामन्त्र जप्नुछ भने उनै देवताको स्वरूपको ध्यान गर्नु जस्तै विष्णु भगवान्को ध्यान गर्दा विष्णु भगवान्को स्वरूप कस्तो छ चार वाहुमा कता कतापट्टि के के लिइवक्सिएको छ पहिरन कस्तो छ मुकुटमा मुहारमा झलमल्ल कस्तो छ ? माला कस्तो पहिरियी वक्सिएको छ इत्यादि एकेक गरेर संझन दृढचित्त हुनु पर्दछ उस्तै महाकाली महालक्ष्मीको ध्यान गर्दा एक एक अङ्गमा ध्यानाकर्षण गरी संझना गर्नु पर्दछ । देवता विशेषको मन्त्र जप्ने कुनै लक्ष्य छैन भन्ने कुनै प्रकाश झलमल्ल तेज पुञ्जमा आफू प्रकाशित हुनु प्रकाशित हुनु ध्यान भनेको यही हो । साधारण व्यवहारमा संझना देखि अलग हो कुनै परात्परको ध्यान यसो हुँदा इन्द्रियका विषयवाट मनसित बिलकुल संवन्ध हुन नदिई केवल मन मात्र कुनैध्येयमा एकाग्र हुन्छ । जव मानिस ध्यान गर्न मेरूदण्ड सोझो राखेर एकान्तमा वस्ने दृढ अभ्यास गरेर रहेको छ त्यस साधकलाई संज्ञावह, चेष्टावह नाडीका व्यापार घटी हुँदै जाने भएर स्थूल शरीरका व्यवहारमा आउने इन्द्रियकावृति र स्थूल शरीरलाई चाहिने सराजाममध्ये विष्णुपदामृत लिने र चाहिने जति ठाउँ ठाउँमा पुऱ्याउने, ठाउँ ठाउँमा पुऱ्याएको जतिलाई संशोधित गराएर कसर वाँकि रहेको जतिलाई फ्याक्ने काम खण्डित हुँदैन जस्तो परमात्मावाट जगत सञ्चालन गर्न रसाउन आप्यायनको काम सोमवाट लिने अनि ठाउँ ठाउँमा आप्यायन भएको-लाई वायुद्वारा पुऱ्याउने अनि परिपाचन क्रिया गरेर सार भाग राखी सारहीन वस्पुलाई फ्यांक्ने क्रिया गरेर जगत् धारणा गरिवकस्ये जस्तै शरीरमा ठीक यस्तै क्रिया यस्तै क्रिया भइहन्छ तर अध्यानावस्थाको भन्दा ध्यानावस्थामा विसर्ग, आदान विक्षेपका काम कम हुँदै गएर पनि शरीरका पूर्जा चलिरहन्छ जहाँसम्म आयु रहन्छ पूर्जा नचलेर आयु सिद्धिने हो वा आयु लिद्धिएर पूर्जा

नचल्ने हुने हो यसमा खूब विचारणीयछ संभवत: ईश्वर सत्वे जगत्सत्ता इश्वरा-
भावे जगदभाव: अर्थात् ईश्वर भए जगत् हुने ईश्वर नभए जगत् नहुने अन्यय
व्यतिरेक संवन्ध भए जस्तै आयु र यन्त्रका पूर्जा चल्नु पनि यस्तै हो यो जगत्
मानव हाम्रो निर्माण ह्वैन आयु जति छ पूर्जाको रहने चल्ने त्यत्तिकै छ। आयु
रहने समयतक पूर्जा जीर्ण शीर्ण जेहोस सोही मन्द वा शीघ्र गतिले चलनछ
चल्दछ ध्यान भनिन्छ "तत्र प्रत्येकता ध्यानम्" पातञ्जल सूत्रका कुरा हो
जस प्रति चित्त एकतान हुन्छ त्यसलाई ध्यान भनिन्छ कुनै ध्येयमा एकनै
प्रवृत्तिको प्रवाह चलिरहनु पर्दछ प्रवाहको वीचमा अर्को कुनै प्रवृत्ति रहनु हुन्न।
दोश्री वृत्ति उठ्न दिनु हुन्न यसैलाई ध्यान भन्छन् समाधि र ध्यानमा यही
भेदछ कि ध्यान सामान्य हुन्छ भने, विशेषता हुन्छ समाधिमा, ध्यानको माथिल्लो
तह हो समाधि "तदेवार्थ मात्र निर्भासं स्वरूप शून्यं समाधि" अर्थात् ध्येयमा
प्रवृति रहन्छ चित्त चित्त हुँदैन स्वरूप शून्य हुन्छ यो समाधि हो।

ध्यानावस्थामा मनसित मनैको दृढ संवन्ध भई नियन्त्रणमा परेका अर्थमा
प्रवृत्त रातो दिन मरिमेटेर काम गरिरहेकाले अविश्रान्त निहायत परिश्रम गर्ने
इन्द्रियलाई काबुमा लिएर वस्ने यस्तो मन सित छुट्टिन पाएर विश्राम गरेर
वसेका ज्ञानेन्द्रियका नाडीहरू खूब वलिया हुन्छन् स्वस्थ हुन्छन् मन पनि स्वतन्त्र
भएर परतर भएर कहिले सुत्नेसित कहिले हेर्नेसित लाग्ने भएको मन दृढस्थिर
विषयमा आनन्द, सत्य रहन पाउँदा मनको परिच्छेद हुँदैन अर्थात् टुक्रिन
पाउँदैन एकत्र निवास भएको मनको स्थानसित मस्तिष्क नाडी खूब वलियो हुन्छ
नियमित ध्यान मग्न हुने साधकलाई कहिले पनि **(Newresthenia)** नाडी
दौर्वल्य हुँदैन **(Nervous System)** नाडी संस्थान वलियोको वलियो
हुन्छ र उ नत दु:खमा दु:खी हुन्छ नत सुखमा सुखी हुन्छ र प्रमत्त हुन्छ
अध्यानावस्थामा झट्ट केही कुराको प्रतिपत्ति (ज्ञान) हासिल गर्न पर्‍यो कि
मनलाई एकत्र दृढस्थिर गराएर प्रपत्ति प्राप्त गरेर त्यसको समाधान गर्ने
संवित्तिर क्षमता प्राप्त हुन्छ। हाम्रो नियमित संध्या गर्ने (प्राप्त सायंकालमा
संध्या कर्म) गर्ने उद्देश्य पनि यही हो। संध्याकर्म गर्दा त्रिकालको कर्मगरिन्थ्यो
"सायं प्रात र्भोजनमा दद्रीत" यो आयुर्वेदको वचनले सायं प्रात:को भोजन गर्ने
अघि संध्याकर्म अझै लुप्त भएको छैन। मध्याह्न संध्या कर्म पनि बिहानै गर्ने
चलन आजकाल चलेकै छ। केहि कुरा जानेको थियो विर्सियो स्मृति शक्ति
हरायो सम्झन सकेन अव के गर्ने ? ध्यान मन हुने दृढ अभ्यास नबसेकोले जँह्ले
चाहियो उह्ले आसन बाँधेर मग्न सकिन्न हुँदैन पनि अनि अव रातको तेश्रो

प्रहर ब्राह्म मुहूर्तमा शय्या देखि अलग बसेर शौच क्रिया क्रिया गरेर शिव रन्ध्रमा वस्तु हुनेको गुरूको स्मरण ध्यान गर्ने गरेमा त्यो संझन नसकिएको भुलेको कुरा याद भईहाल्छ, स्मृतिलाई परिपोषण भईहाल्छ र उपपत्ति पनि याद भईहाल्छ। यो स्वयं अनुभवगम्य हो। ब्राह्म मुहुर्त पनि रातको तेस्रो प्रहर संझनु "रात्रे स्तृतीयो यो भाग: सब्राह्म इति कीर्त्तित" यो वाग्म ट संहिताको उक्ति हो उठने बित्तिकै शरीरको चिन्तापट्टि ध्यान नदिनु शौच क्रिया गरेर आसनमा बसेर सभाहितहबोस व्यवहार कसरी चल्ला शरीर कसरी क्रियावान् सक्षम होला भन्ने पट्टि संझना नगर्नु। अघि पनि व्यवहार चलेकै हो प्रारम्भ अनुसार यथावत् भैहाल्छ यस्तो दृढ संझेर परमाराध्यको चिन्तनमा मग्न होस।

प्रकाशमानां प्रथमे प्रयाणे प्रतिप्रयाणे ह्यमृतायमानाम् ।
अन्त: पदव्यामनुसञ्चरन्ती मानन्दरूपामवलां प्रपद्ये ॥१॥

अर्थात् मूलाधारबाट कुण्डलिनी चक्रलाई साधकले उठाउन लाग्दा प्रकाश झलमल्ल हुन्छ। **ध्यान** जति जति माथि माथि उठ्दै स्वाधिष्ठान, मणिपूर अनाहत चक्र आदि अन्त पदवी सुपुम्णाबाट उठेकी आनन्दरूप शिवाऽऽधार हुन लाग्नु भएकोमा शरण रहनु पर्छ। इश्वराराधनमा जो ध्यान हो यो सर्व्वोत्तम ध्यान हो। यसमा लागी पर्दाध्येय वस्तु ईश्वरमा अखण्डित रूपले एक तान भईरहन्छ। श्रीमद् भागवतो उक्ति अनुसार अर्थात् "देहो पिदैव वशग: खलुकर्म यावत्" प्रारब्धको अनुसार व्यवहार चल्दछ यसमा दृढ निश्चय साथ प्रपञ्चपट्टि ध्यान नदिएर ईश्वरको ध्यान गर्न नभुल्नु। अहिले विद्याररायं मुनिको उक्ति देखाउनु अप्रासंगिक हुँदैन। यथा

अनात्म बुद्धि शैथिल्यं फलं ध्यानाद्दिने दिने ।
पश्यन्नपि नचेद् ध्यायेत्को परोऽस्मात् पशुर्वद ॥१॥

ध्यान गर्दा गर्दा अर्थात् सगुण रूमको यानिर्गुण रूपको नित्यध्यानगर्नाले दिनौं दिन शरीर आदिमा अहन्ता मन्द हुँदै जान्छ यस्तो हुने छँदा छँदै जो ध्यानमा तत्पर हुँदैन त्यो भन्दा अर्को पशु कुन हो। त्यो नै खास पशु हो। ध्यानमा बस्ने अभ्यासले मरण कालमा म न अर्थात् म ह्वैन भन्ने अहंभाव भई रहदैन र प्रभुको ईश्वरको कृपा पात्र हुन्छ।

सुखको र दु:खको कारण मन हो

मेरो दु:ख तथा सुखको कारण अर्थात् मलाई सुख तथा दु:खको दिने कोही मानिस ह्वैन मेरै आत्मा पनि ह्वैन नत मेरा जन्म कुण्डली आदिमा भएमा

ग्रह देवता तथा मैले गरेको शुभ तथा अशुभ कर्म्म काल पनि ह्वैनन् हो त मेरो मन खालि, किन कि वेदमा बताएको छ मनले सुन्दछ, मनले हेर्दछ, मनले गर्दछ, मनैले नै संसार रूपी चक्का घुमाउँछ ।

जब मनलाई नियन्त्रणमा राख्नु सकेन अनि मनले मुख्य, सात्विक, राजस, तामस अनौठा अनौठा कामहरू गर्दछ । ती कर्म्महरूबाट देवता पशु, पंक्षी आदि पृथक पृथक जातिका योनिमा जन्मिन्छन् ।

त्यस्तो हो भने के मनबाट नै संसार हुन्छ ? के आत्माबाट हुँदैन ? यस्तो शंका हून आउँछ र भनिन्छ आत्माबाट हुँदैन संसार, खालि अविद्याको अभ्यास गरेर अर्थात् नभएकोलाई हो भनेर मात्र हो त्यसै ह्वैन किनकि ईश्वरमा अविद्या छँदैछैन, खालि छ त जीवमा मात्रै मनले यसो गरूँ भनेर लागेपछि चेष्ठा गर्दछ जीवको क्रिया चल्दछ तर परमात्माको अंश जीवको क्रिया भएपनि हस्तगत क्रिया आदिसंग रहित छ जीवको सखा नियन्ता परमात्मामाथि माथि बसेर अन्त निहित ज्ञानले हेरिरहेछ जीव के गर्छ भने आफूमा टाँस्सिएर प्रकाश भएको जस्तो मनलाई आत्मा स्वरूप मानेर मनका गुणहरूले पूर्ण कर्म्महरूद्वारा संगत पाएर अनेक कामना जालमा फसेर बाँधिईन्छ ।

मनलाई निग्रह गऱ्यो कि त्यसले सबै काम गऱ्यो मनले निग्रह गर्न सकेन भने, त्यसको सबै काम व्यर्थ भयो ।

जसले मनलाई रोकि सक्यो मन शान्त भएको भऐ रह्यो त्यसलाई माथि उल्लिखित दान आदि असल असल व्रत आदि कर्म्म गर्न बाँकिरहन्न माथि लेखिएका दान व्रत आदि असल कर्म्महरू मनलाई निग्रह गराउनाका निमित्त मात्र हुन् मनको समाधि परम योग ज्ञान हो यो परम योग छ भने, केहि काम गर्न बाँकी रहन्न मनको वशमा इन्द्रियका आधिष्ठाता सूर्य, चन्द्रमा आदि देवता वशमा रहन्छन् मन भने कसैको अधीनमा छैन ।

योगीजनहरूलाई पनि तर्साउने दानव ह्वैन मन हो मन होत एक देवता यो देवता बलिया २ देवता भन्दा खूब बलियो छ यस्तो देवतालाई आफ्नो वश मालिन सक्ने जो हो त्यो हो महादेव यही कुरा श्रीमद्भागवतमा भनेको यस्तो सुखमा स्मरणीय श्लोक यस्तो छ ।

भीष्मोहिदेव: सहस: सहीयान् ।।
युञ्ज्यात् वशेतं सहिदेवदेव: ।।

इन्द्रियलाई देवता मानेको इन्द्रियका अधिष्ठाता देव भएर नै यो यहाँ देव उल्लाई भनिन्छ मानिन्छ सधैं जित्न खोज्ने, आफै अगाडि सर्न खोज्ने क्रीया

कौतुक हेर्न सुन्न, मोज मजा आदि गर्न लागि पर्ने भएर नै हो आंखा भन्छ राम्रै हेरूँ कान भन्छ राम्रै सुनुँ आफ्ना अधिष्ठातालाई सुखी पारूँलाई सुखी पार्नु ।

इन्द्रिय भनेकोनै इन्द्रले पनि जित्न नसक्ने भएर नै हो त्यस्ताका राजालाई कल्ले जित्न सक्ला ? मन इन्द्रियका राजा हुन यिनलाई कसैले मात्र जित्न सक्छन् । जित्न साह्रै गाह्रो हुने हुँदा शत्रु भनेको हो । जित्न साह्रै गाह्रो हुने हुँदा शत्रु भनेको हो । मनको बेग यस्तो छिटो छ वायुको के छिटो होला ? यो शत्रुले मुख्य मर्मस्थान हृदय स्थानलाई जलाउँछ । यो मनलाई नजितेर जो कोही छोटा मानिससित झगडा गर्छन् कुनै छोटा मानिससित मित्रभाव गर्छन् ती हुन मूर्ख ।

देह भनेको घर हो घरमा बस्न आएका दश इन्द्रिय शत्रु हुन् यिनका राजा क्षन् ठूला शत्रु हुन् सप्त धातु रस रक्त मांस मेद मज्जा, शुक्र यी सप्त धातु, लसीका स्तन्य रज वसा, स्वेद, दांत, केश, ओज उपधातु तथा नाडी संस्थान क्रिया चलाएर कूर्च्चक स्थानको आज्ञाचक्रमा एक किसिमको करेन्ट रूपले चल्नेलाई कल्पना गरिएको शत्रु रूप राजा मनले कल्पना गरेर बनाएको देह मानो मानसिक अर्थात् क्रियात्मक देह (**Functional body**) तथा शारीरिक देह (**Physical body**) लाई मेरो हो र अर्काको भन्ने, कल्पना मात्र गरेर रहने शरीर नभएको क्रियात्मक भएको जडमनलाई महूँ भन्नेहरू भ्रमी रूप अगाध अपार सागरमा भ्रमले पुनपिजनर्न जन पुन रपिमरणं हुँदै घुमिरहन्छन् ।

मानिस भन्छ सुखी छु खालि, यो मनको कल्पना मात्र हो कोही भन्छन् फलानोले गर्दा म दुःखी अथवा सुखी अथवा सुखी भएँ । कसैले कसैलाई दुःखी अथवा सुखी पारेको ह्वैन खालि मनलेनै दुःख सुख मानेको हो । त्यसो भन्छौं भने आत्माको के काम ? सुख र दुःखको कर्त्तत्व र सुख दुःखको कर्म्मत्व आत्माबाट भएको तथा हुने रहेन छ । यो त देह विकार हो षडंग मल मूत्रादि संयुक्त यस्तो जड शरीरको सुख र दुःख, आत्माको भने ह्वैन किनकि, आत्मा अमूर्त्त छ देखिँदैन त्यस्तो आत्मा भएपछि त गमन हननको कर्त्तृत्व तथा कर्म्मत्व हुनु कसरी ? ह्वैन जर्बदस्ती दुःख वा सुख हुने हो भन्छौं भने, जिब्रोलाई दांतले टोक्यो, जिब्रोमा घाउ भयो यो दुःख भयो कसबाट आत्माले टोक्ने कुरै हुँदैन दुःख कसलाई भयो जीवात्मा र परमात्मा एउटै भएकाले आत्मामा दुःखको विषय रहँदैन ।

सुखका दु:खको कारण देवता हो अर्थात् सुख दिने तथा दु:ख दिने, देवता हो भनूँ यी कुरा पनि हुन सक्तैनन्, यदि यो पक्ष हो भने, आत्मा के हो त ? बिग्रेका अर्थात् कोप भएका अग्नि तथा ईन्द्र देवले मुखमा पिटे, अग्निले मुख पोलि दिए, भनूँ भने साराका शरीरका अनेक रूपले रहेका उनीहरूमा भेद हुँदैन उनमा कोषको विषय हुँदैन शरीरका हात मुख आदि अङ्ग हुन् देवताका अधिष्ठान दश इन्द्रियका अधिष्ठान मस्तिष्क बिन्दुहरूबाट उठेर आएका दश दिक्याल स्वरूप, विभिन्न नाडी हुन् दश इन्द्रिय, इन्द्रियको काम गर्ने ठाउँ कार्यालय हो कान नाक मुख आदि ।

कुनै अङ्ग आंखालाई मनूं कुनै अङ्गलाई हातले आघात पार्‍यो त आघात हामीलाई हुँदैछ अब आफ्नै अङ्गमा आफ्नै अङ्गले चोट पार्‍यो पुरूषले कोसित रिसाउने, यो के हो ? त्यस पोल्ने आघात पार्ने समयमा आघात पारूँ पोलूँ भनेर पारेको ह्वैन । त्यहाँ त्यस समयमा आघात पर्न गयो पोलिन गयो तत्क्षण त्यसको त्यस्तै स्वभाव भयो । यसमा शङ्का आउँछ कि, आघात पार्नु पोल्नु इत्यादि व्यवहारमा मनिने जसलाई कष्ठ भनिन्छ यो त आत्माकोनै त्यस्तो परिमाण हो किन नभनूँ आत्मा अपरिवर्त्तनशीलमा के को परिमाण ? कसै माथिको भविष्य हुनु पर्दछ भन्लान् यो कामको विषयको कुरा हुन सक्तैन किन कि' आत्मा देखि बाहेक केहि पनि छैन यदि भए ती सबै असत्यनै भए कुन चाहि असत्य देखि डराउने ? अतः सुख बा दु:ख छदैछैन र सुख र दु:ख दिने कोहि छैन ।

सुख र दु:ख दिने ग्रह हो भनौला यो पनि हुन सक्तैन देह यो जन्मिदाखेरि जन्म लग्नबाट बाह्रौं आदि घटियात्रिक स्थानमा बसेका क्रूर ग्रहबाट सुख वा दु:ख हुन्छ भन्छौं भने, यो पनि जब अन्तरिक्षमा रहेका एक शुभ ग्रहको अर्को ग्रहमा १ पाउ २ पाउ ३ पाउ ४ पाउ दृष्टि पर्दछ अनि मात्र पीडा हुन्छ खालि स्थानमा बसेकाबाट मात्रै सुख वा दु:ख हुन्छ भनी ज्योतिषमा मान्दैन अतः सुख वा दु:ख दिने ग्रहमात्रै पनि ह्वैन कोसित रिसाउनै ?

सुख वा दु:ख दिने कर्म्म हो त यो पनि ह्वैन कर्म्म हुन्छ कसको ? आत्माको कर्म्म हुन्न शरीर जड हो यो भनि सकियो देहको प्रवृत्ति हुँदैन किनकि चैतन्य रहित छ आत्मा हो त शुद्ध स्वरूप ज्ञान अत: सुख र दु:लको मूल भएको कर्म नै छैन अब कसको निमित्त दुख वा दु:ख मान्ने को सुख वा दु:खको कारण हो त यो पनि ह्वैन किनकि कालनै ब्रह्मको अंश काल आफ्नो ब्रह्मको अंश

भएकोले आफ्नै अंशलाई आफूबाट पीडा हुँदैन ।

गर्मी कालमा तातो हुन्छ जाडो याममा चिसो हुन्छ चिसो र तातोले कसैलाई दुःख कसैलाई सुख हुन्छ याम अनुसार चिसो र तातो हुनु यो स्वाभाविक हो ।

अतः यी सबै सुख र दुःखका कारणहरू ह्वैनन् यदि के अरू दुःखका कारण छन् त ती पनि ह्वैनन् अपरोक्ष कारण हुन जाँदा किन नहोलान् त भन्लाऊ यसो पनि भन्नु मनासिव ह्वैन ।

संसार हो अनित्य अघि पनि थिएन पछि पनि हुँदैन बीचमा मात्र छ सत् भए त्रिकालमा रहीरहन्थियो अनित्य यो हुँदैन हुँदा आभासले नित्य जस्तो देखाउँछ खालि अहंकारको भरले मेरो र म भनेर संसार चलेको छ र तँलाई र मलाई दुःख वा सुख भयो भन्ने व्यवहार छ प्रकृति पर रहेको आत्माको संवन्ध नभएकोले सुख वा दुःख हुँदै हुँदैन यस्तो प्रज्ञा स्थिर जब रहन्छ अनि कोही कसैसित डराउँदैन कसैसित सुख वा दुःख मान्दैन ।

अतः परमात्मामा दृढ निष्ठा राखेर आफ्नो पूर्खाहरूले नमानेको सुख दुःखनै छैन भन्ने मानेर श्रीमन्नारायणको पाउको सेवामा रत भएर संसारबाट तर्नु पर्छ श्रीमन्नारायणको पाउको सेवा अचल राखेर प्रभुको अनुग्रह प्राप्त हुन्छ उक्त निष्ठा दृढ रहन्छ र प्रज्ञाको उपलब्ध हुन्छ सुख हो पुण्यको फल हामी हौं शुद्ध चैतन्य स्वरुप परमात्मा यस्तो भाव लिएपछि सुखः दुःख छैन । एक कहानी छ परशुराम जब श्रीरामको कलामा मिल्नु भयो अनि निस्तेज जस्तो रहेर श्रीरामको अतुल अनन्त गुण गर्नु भयो श्री रामले परशुरामको हातको धनु खोसेर वैष्णव धनुमा ताँदो चढाएर कहाँ यो वाण हानूँ भन्नुहोस हे ब्राह्मण देव ? ब्राह्मणको शरीरमा हानूँ भएन" भन्नु भएपछि परशुरामले भन्नु भएको अध्यात्म रामायणमा यस्तो लेखेको छ ।

देव यद्य त्कृतं पुरायं मया लोक जिगीषया ।
तत्सर्वं तव वाणाय भूया द्राम नमोऽस्तुते ।१।

अर्थः– प्रभो श्रीराम ? प्रभुबाट हानेर ध्वस्त पार्नु पर्ने मेरै मैले कमाएको पुराय बाँकिन्छ प्रभुको दर्शन पाएकोले मेरो पाप छदैछैन रह्यो पुण्य यो पुण्यलाई पनि किन राख्ने ? राख्ने अनि त म सुख दुःख रहित भएर महेन्द्र नगरमा वसेर निर्लिप्त निर्गुण भई हाल्छ अनि त राम प्रभुमा प्रज्ञा दृढ राखेर परशुराम जीवन् मुक्त हुनु भयो ।

लेखकका अन्य कृतिहरू



(हेमन्तराम भट्टराई)

प्रकाशित

१. आदर्श त्रिभुवन चम्पूः
२. आदर्श महेन्द्र चम्पूः
३. आदर्श जवाहरलाल चम्पूः
४. उग्रतारा स्तोत्र
५. पथ्यापथ्य विज्ञानम्
६. गार्हस्थ्य चिकित्सा
७. महालक्ष्मी स्तोत्रम्
८. श्रीसूक्त
९. कालीस्तोत्र
१०. यौगिक तत्व विचार

अप्रकाशित

१. चरक संहिता (गद्यपद्यमय)
२. नाडी विज्ञान (गद्यपद्यमय)
३. प्रसूति तन्त्र तथा कौमार भृत्य

मुद्रक : अभिव्यक्ति छापाखाना, मित्रपार्क, चावेल, ☎ ४-७२६३७